

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
PERIODE 15 JULI s.d 15 SEPTEMBER 2016
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

Alamat: Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL: Diah Respati, M. Si



Disusun oleh:

Dalmaji

NIM. 13601244018

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016



PPL 2016
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN



Alamat: Jalan Pandansimo km 1, Trimurti, Srandakan Bantul

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dalmaji
NIM : 13601244018
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul mulai tanggal 15 Juli – 15 September. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.


Bantul, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

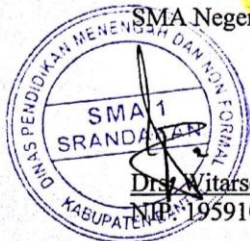

Ahmad Rithaudin, M. Or.
NIP. 19810125 200604 1 001



Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616 198303 2 005


Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Srandakan

Koordinator PPL
SMA Negeri 1 Srandakan




Drs. Witarso
NIP. 19591005 198503 1 016


Badriah, S.Pd
NIP. 19680703 199903 2 005



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga masih memberikan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan salah tugas mata kuliah wajib jurusan pendidikan yaitu kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016. Berkat izin-Nya pula penulis mampu menyelesaikan laporan kegiatan PPL ini.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban dari pelaksanaan PPL yang telah penulis laksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Pelaksanaan PPL ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar berkat kerjasama yang baik dari beberapa pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan perlindungan kepada penyusun sehingga semua menjadi lancar.
2. Dr. Rochmat Wahab, M.A., sebagai Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan (LPPMP) atas kerjasamanya selama pelaksanaan PPL.
4. Prof. Dr. wawan S. Suherman, M. Ed., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan.
5. Ahmad Rithaudin, M. Or., sebagai koordinator PPL UNY dan Dosen Pembimbing Lapangan
6. Drs. Witarso, sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan PPL.
7. Badriah S.Pd, sebagai Koordinator PPL SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan informasi, bimbingan, pengarahan, dan motivasi.
8. Dra. Mimik Yuni Astuti sebagai Dosen Pembimbing PPL Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah mengarahkan kami selama proses PPL di sekolah.
9. Nanda Sulisty M. Or. sebagai guru mata pelajaran Penjasorkes SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan bimbingan selama PPL.
10. Seluruh guru dan karyawan SMA Negeri 1 Srandakan atas kerjasamanya.
11. Seluruh siswa-siswi SMA Negeri 1 Srandakan.



PPL 2016
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN



Alamat: Jalan Pandansimo km 1, Trimurti, Srandakan Bantul

12. Seluruh mahasiswa PPL UNY 2016 di SMA Negeri 1 Srandakan atas kerjasama, kekompakkan, dan kebersamaannya.
13. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan PPL ini.

Saya menyadari bahwa laporan PPL ini masih banyak kekurangan sehingga jauh dari sempurna, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran agar laporan ini menjadi lebih baik.

Penyusun berharap, semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 15 September 2016

Penyusun



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi	2
B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan KKN PPL	17
BAB II KEGIATAN PPL	22
A. Persiapan.....	22
B. Pelaksanaan	25
C. Analisis Hasil	28
D. Refleksi	30
BAB III PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
Daftar Pustaka	36
Lampiran	37



DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program Kerja PPL UNY
2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
3. Kartu Bimbingan PPL di Lokasi
4. Format Observasi Pembelajaran di Kelas
5. Format Observasi Kondisi di Sekolah
6. Kalender Akademik
7. Jadwal Pelajaran
8. Daftar Guru
9. Silabus Penjas
10. Program Semester
11. Program Tahunan
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
13. Catatan proses pembelajaran
14. Kisi-kisi Soal Ulangan Harian
15. Soal Ulangan Harian
16. Daftar Hasil Penilaian
17. Daftar nilai
18. Daftar Presensi Peserta Didik
19. Dokumentasi



ABSTRAK

Pelaksanaan Kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan
Oleh : Dalmaji

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memiliki misi yaitu menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan (guru) yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan secara professional, maka pelaksanaan PPL ini akan sangat membantu mahasiswa dalam memasuki dunia kependidikan dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperolehnya selama mengikuti perkuliahan. Salah satu tempat yang menjadi lokasi PPL UNY 2016 adalah SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang beralamat di Jalan Pandansimo Km 1 Trimurti Srandakan Bantul.

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 15 Juli – 15 September 2016. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan secara konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan dilaksanakan di kelas X2, X3, dan X4. Selain itu, praktikan juga berperan dalam kegiatan persekolahan lainnya seperti Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), piket di ruang piket, dan lain-lain. Dengan adanya pengalaman tentang penyelenggaraan sekolah ini diharapkan praktikan mempunyai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional.

Kata Kunci:

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidik merupakan ujung tombak pendidikan di sekolah sehingga perlu dipersiapkan dengan sebaik mungkin. Dalam mempersiapkannya, diperlukan berbagai hal, salah satu sarana yang digunakan untuk mempersiapkan para calon guru adalah program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Visi dari program PPL ini adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sedangkan Misi dari PPL itu sendiri meliputi: menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktek keguruan dan praktek kependidikan.

Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PPL ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga pendidikan yang profesional karena salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan adalah pendidik dan tenaga kependidikan (terutama guru dan kepala sekolah). Sehingga mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui teori dari kuliah dan pelaksanaannya (praktek) di lapangan.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, setiap mahasiswa harus mengetahui dan memahami kondisi lingkungan serta proses pembelajaran di lokasi tempat PPL. Oleh karena itu, mahasiswa PPL diwajibkan untuk melaksanakan observasi.

Manfaat program PPL akan dirasakan oleh mahasiswa sebagai peserta PPL, sekolah maupun lembaga sebagai tempat praktik mahasiswa, dan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai penyelenggara program PPL. Manfaat program PPL, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah atau lembaga.
 - b. Memperoleh pengalaman tentang cara berpikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pembelajaran dan pendidikan yang ada di sekolah, atau lembaga.
 - c. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran di sekolah, klub, atau lembaga.
2. Bagi Komunitas Sekolah atau Lembaga
 - a. Memperoleh kesempatan untuk dapat andil dalam menyiapkan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional.

- b. Mendapat bantuan pemikiran, tenaga, ilmu, dan teknologi dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan pembelajaran di sekolah, atau lembaga.
 - c. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan Pemerintah Daerah, sekolah, atau lembaga.
 - 3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. Memperoleh umpan balik dari sekolah atau lembaga guna pengembangan kurikulum dan IPTEKS yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
 - b. Memperoleh berbagai sumber belajar dan menemukan berbagai permasalahan untuk mengembangkan inovasi dan kualitas pendidikan.
- Terjalin kerjasama yang lebih baik dengan pemerintah daerah dan instansi terkait untuk pengembangan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

A. ANALISIS SITUASI

Dalam rangka usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran maka Universitas Negeri Yogyakarta melaksanakan mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Mulai tahun 2016 untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas, penyelenggaraan PPL dilaksanakan terpisah dengan KKN.

Program kegiatan PPL untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan.

Sasaran dalam pelaksanaan PPL adalah masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan ketrampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan memecahkan masalah.

PPL memiliki misi pembentukan dan peningkatan kemampuan profesional. PPL diarahkan ke pelatihan pengalaman profesionalisme pembelajaran didalam kelas dan dalam lingkup sekolah.

Adapun tujuan dari pelaksanaan PPL antara lain mengabdikan sebagian kompetensi mahasiswa untuk membantu lebih memberdayakan masyarakat sekolah demi tercapainya keluaran sekolah yang lebih berkualitas dan melatih kemampuan profesionalisme mengajar mahasiswa secara konkret. Program dan tujuan setiap

sekolah tentu juga untuk menghasilkan kualitas lulusan yang lebih baik. Tujuan utama inilah yang kemudian harus dijabarkan menjadi program-program khusus secara konkret dan sekaligus disusun indikator kadar ketercapaiannya.

Sehubungan dengan kegiatan PPL yang dilakukan di SMA Negeri 1 Srandakan, sebelum melaksanakan kegiatan tersebut seluruh mahasiswa tim PPL SMA Negeri 1 Srandakan harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPLnya. Sehingga menyikapi hal tersebut setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yakni SMA Negeri 1 Srandakan. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapatkan gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMA Negeri 1 Srandakan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL di peroleh data sebagai berikut :

1. Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 1 Srandakan

1) Visi SMA N 1 Srandakan

Mendidik siswa “*cerdas, terampil, kompetitif, berkepribadian Indonesia, dan berakhlak mulia*”.

2) Misi SMA N 1 Srandakan

- a. Menyelenggarakan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan.
- b. Menyelenggarakan pembelajaran yang berbasis ilmu pengetahuan, teknologi dan ketakwaan.
- c. Menyelenggarakan pembelajaran keterampilan hidup (*life skill*) sebagai bekal hidup di masyarakat.
- d. Menyelenggarakan pendidikan yang kompetitif tingkat lokal, nasional, dan internasional.
- e. Menyelenggarakan pendidikan berakhlak mulia, tertib, disiplin, jujur, dan bertanggung jawab.
- f. Menyelenggarakan pendidikan berbasis budaya dan berkepribadian Bangsa Indonesia.

3) Tujuan SMA N 1 Srandakan

- a. Terwujudnya lulusan peserta didik yang bertaqwakepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia.

- b. Terwujudnya lulusan peserta didik menjadi manusia berkepribadian cerdas, berkualitas, dan berprestasi dalam bidang ilmu pengetahuan, olahraga dan seni.
- c. Terwujudnya lulusan peserta didik untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.
- d. Terwujudnya pendidikan yang berbasis teknologi informatika dan komputer.
- e. Terselenggaranya pendidikan *life skill* agar peserta didik memiliki bekal keterampilan hidup di masyarakat secara mandiri.
- f. Terselenggaranya pendidikan agar peserta didik memiliki sikap kompetitif, sportif, adaptif tingkat lokal, nasional maupun internasional.
- g. Terwujudnya pendidikan yang berbasis budaya dan berkepribadian bangsa Indonesia.

2. Kondisi Umum SMA N 1 Srandakan

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Bantul yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016 adalah SMA Negeri 1 Srandakan. SMA Negeri 1 Srandakan yang beralamat di Jalan Pandansimo Km 1, Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul.

3. Kondisi Fisik Sekolah

SMA Negeri 1 Srandakan berlokasi di Jalan Pandansimo Km.01 di Dusun Gerso, Desa Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul. Sekolah ini merupakan satu-satunya Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Srandakan, dengan luas tanah 1800 m² yang berstatus dibawah Kementerian Pendidikan.

Secara geografis SMA N 1 Srandakan terletak di daerah pinggiran Kota Bantul tepatnya barat daya perbatasan Kabupaten Bantul dan Kulon Progo. Sekolah ini berada diantara lapangan sepakbola dan areal persawahan yang membentang Sungai Progo.

Adapun batas-batas wilayah SMA N 1 Srandakan adalah sebagai berikut:

- 1. Sebelah Barat : Sungai Progo
- 2. Sebelah Timur : Dusun Gerso (perumahan penduduk)
- 3. Sebelah Utara : Polsek Srandakan Bantul dan lapangan sepak bola
- 4. Sebelah Selatan : Dusun Gerso (perumahan penduduk)

Letak SMA N 1 Srandakan dapat dikatakan strategis karena dekat dengan jalan raya sehingga mudah dijangkau oleh angkutan umum. Lingkungan sekitar sekolah merupakan daerah perkampungan yang masih alami. Serta teduh dengan

suasana pedesaan. Kondisi inilah yang menciptakan proses kegiatan belajar mengajar di SMA N 1 Srandakan nyaman dan kondusif. SMA Negeri 1 Srandakan memiliki sarana dan prasarana, diantaranya :

1) Ruang kepala sekolah

Ruang kepala sekolah terletak di utara ruang guru. Di dalam ruang kepala sekolah terdapat ruang tamu yang dipergunakan untuk menemui tamu yang datang ke sekolah dan terdapat almari yang berfungsi sebagai tempat untuk menyimpan piala hasil dari prestasi siswa dan prestasi sekolah.

2) Ruang tata usaha

Ruang tata usaha terletak di sebelah selatan ruang UKS. Didalam ruangan ini semua staff TU memiliki beberapa meja dan kursi tersendiri untuk memudahkan dalam mengerjakan tugasnya masing-masing. Di dalam ruangan ini terdapat meja, kursi, computer, printer, speaker, kipas, papan pengumuman dan papan grafik.

3) Ruang guru

Ruang guru terletak di sebelah ruang kepala sekolah. Di dalam ruangan terdapat meja dan kursi untuk guru, papan pengumuman, dispenser, almari, computer, printer, speaker, kipas angin, dan rak buku.

4) Ruang BK

Ruang ini terletak di selatan ruang guru. Di dalam ruang ini terdapat ruang tamu yang dilengkapi dengan meja dan kursi. Di ruangan bagian dalam terdapat 2 meja dan 2 kursi yang dipergunakan untuk guru BK.

5) Ruang pembelajaran

Sekolah ini memiliki 12 ruang kelas yang terdiri dari ruang kelas X (5 kelas, yaitu X1, X2, X3, X4 dan X5), ruang kelas XI (4 kelas, yaitu XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, dan XI IPS 2), ruang kelas XII (3 kelas, yaitu XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPS 1, dan XII IPS 2).

6) Ruang koperasi

Ruangan koperasi terbagi menjadi dua bagian, bagian dalam untuk admin dan bagian luar untuk penjualan. Penjualan makanan atau peralatan sekolah menggunakan sistem kantin kejujuran karena setiap siswa yang membeli di koperasi membayar di tempat dan mengambil kembaliannya sendiri.

7) Ruang perpustakaan

Jumlah buku yang tersedia dalam perpustakaan sudah memadai. Di dalam ruangan perpustakaan bagian barat terdapat ruangan untuk petugas perpustakaan. Selain itu di ruang perpustakaan juga terdapat beberapa meja dan kursi yang digunakan untuk membaca.

8) Ruang UKS

Terletak di sebelah utara ruang Tata Usaha. Di dalam ruangan ini terdapat tempat tidur untuk siswa yang sakit, kotak P3K, cermin, meja, kursi, timbangan berat badan, bagan struktur, almari, dan tandu. Ruang UKS ini digunakan untuk merawat siswa yang sedang sakit ketika berada di sekolah.

9) Ruang OSIS

Ruang ini terletak di sebelah selatan ruang koperasi. Di dalam ruangan ini terdapat almari yang berisikan seragam basket, seragam paskibra, dan lain-lain. Di dalam ruangan ini juga terdapat beberapa meja dan kursi yang digunakan untuk memfasilitasi kegiatan OSIS, computer, papan tulis, papan jadwal kegiatan, papan struktur organisasi, papan pengurus, dan kipas angin.

10) Laboratorium Fisika

Laboratorium ini terletak di sebelah timur ruang perpustakaan. Di dalam ruang laboratorium terdapat meja dan kursi, LCD, dan almari untuk menyimpan alat praktikum. Di bagian barat ruangan ini terdapat ruang penyimpanan alat dan bahan praktikum.

11) Laboratorium Biologi

Laboratorium biologi terletak di sebelah timur laboratorium fisika. Di dalam ruang laboratorium terdapat meja dan kursi, papan tulis, dan almari untuk menyimpan alat praktikum. Di bagian selatan ruangan ini terdapat ruang penyimpanan alat dan bahan praktikum.

12) Laboratorium Kimia

Laboratorium kimia terletak di sebelah timur laboratorium biologi. Di dalam ruang laboratorium terdapat meja dan kursi untuk praktikum, dan almari untuk menyimpan alat praktikum.

13) Mushola

Mushola terletak pada bagian paling selatan. Di dalam mushola dilengkapi karpet, sajadah, mukena, sarung, Al Quran, mikrofon, dan almari untuk menyimpan mukena dan Al Quran. Mushola juga dilengkapi dengan tempat wudhu yang terpisah antara laki-laki dan perempuan.

14) Kantin

Terdapat tiga kantin di SMA Negeri 1 Srandakan yang terletak di dekat tempat parkir siswa.

15) Toilet

Terdapat dua macam toilet di SMA Negeri 1 Srandakan, yaitu toilet untuk guru dan toilet untuk siswa. Toilet untuk guru terletak diantara ruang TU dan ruang kepala sekolah. Toilet untuk siswa terletak di sebelah ruang kelas XII dan XI. Semua toilet dalam keadaan terawat dan dapat digunakan.

16) Tempat parkir

Terdapat dua macam tempat parkir di SMA Negeri 1 Srandakan, yaitu tempat parkir untuk guru dan tempat parkir untuk siswa. Tempat parkir untuk guru terletak di sebelah selatan ruang perpustakaan dan dapat menampung sekitar 60 motor. Tempat parkir untuk siswa terletak di sebelah utara ruang kelas XI dan dapat menampung sekitar 100 motor.

17) Pos satpam

Pos satpam terletak di dekat gerbang sekolah. Di dalam pos ini terdapat meja dan kursi yang digunakan untuk penjaga sekolah.

18) Lapangan sepakbola

Lapangan sepakbola terletak di tengah sekolah. Lapangan ini juga digunakan sebagai lapangan upacara dan kegiatan sekolah lainnya.

19) Lapangan basket

Lapangan basket terletak di paling ujung timur sekolah. Lapangan tersebut memiliki dua buah ring basket.

Jurusan yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Srandakan ada 2 jurusan, yaitu :

- 1) Jurusan IPA
- 2) Jurusan IPS

4. Administrasi Sekolah

1. Administrasi Personil Sekolah

Dalam rangka menyelenggarakan pendidikan keadaan dan pengadaan personalia perlu untuk diperhatikan, karena itu sangat mempengaruhi mekanisme kinerja pendidikan sendiri. Faktor – faktor yang menentukan keberhasilan proses pendidikan adalah peranan pendidik atau tenaga adukatif serta karyawan.

Personil adalah semua pihak yang ikut serta dalam kegiatan di sekolah dimana ada hubungan dari atas ke bawah, personil sekolah terdiri dari :

a. Kepala Sekolah

Kepala sekolah mempunyai tugas sebagai edukator, manager, administrator, dan supervisor.

- 1) Kepala sekolah sebagai edukator bertugas melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif dan efisien.
- 2) Kepala sekolah sebagai manager mempunyai tugas

- a) Menyusun perencanaan
 - b) Mengkoordinasi kegiatan
 - c) Mengarahkan kegiatan
 - d) Melaksanakan pengawasan
 - e) Melaksanakan evaluasi terhadap kegiatan
 - f) Menentukan kebijakan
 - g) Mengadakan rapat
 - h) Mengambil keputusan
 - i) Mengarahkan kegiatan
 - j) Mengatur proses belajar mengajar
 - k) Mengatur administrasi
 - l) Mengatur organisasi siswa intra sekolah
 - m) Mengatur hubungan sekolah, masyarakat dan instansi terkait
- 3) Kepala sekolah selaku administrator bertugas menyelenggarakan administrasi :
- Perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, mengkoordinasi, pengawas, kurikulum, kesiswaan, ketatausahaan, ketenagaan, kantor, keuangan, perpustakaan, laboratorium, ruang keterampilan/kesenian, bimbingan konseling, UKS, OSIS, dan gudang.
- 4) Kepala sekolah selaku supervisor bertugas menyelenggarakan supervise mengenai :
- a) Proses belajar mengajar
 - b) Kegiatan bimbingan dan konseling
 - c) Kegiatan ekstrakurikuler
 - d) Kegiatan ketatausahaan
 - e) Kegiatan kerjasama dan instansi terkait
 - f) Sarana dan prasarana
 - g) Kegiatan osis
- b. Wakil Kepala Sekolah
- Wakil kepala sekolah bertugas membantu kepala sekolah dalam urusan – urusan kurikulum, kesiswaan, agama, sarana, prasarana, dan humas.
- 1) Wakil kepala sekolah bagian kurikulum
- a) Menyusun dan menjabarkan kalender pendidikan
 - b) Menyusun pembagian tugas guru dan jadwal pelajaran
 - c) Mengatur penyusunan program pengajaran (Prota, Prosem, Silabus, RPP, Penjabaran, Penyesuaian Kurikulum)
 - d) Mengatur pelaksanaan program dan pengayaan, serta pengajaran

- e) Mengatur pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar
 - f) Mengatur pelaksanaan program penilaian kriteria kenaikan kelas, kriteria kelulusan dan laporan kemajuan belajar siswa, pembagian raport, dan STTB
 - g) Mengatur pemanfaat lingkungan sebagai sumber belajar
 - h) Mengatur pengembangan MGMP dan koordinator mata pelajaran
 - i) Mengatur mutusi siswa
 - j) Menyusun laporan
- 2) Wakil kepala sekolah bagian kesiswaan
- a) Mengatur pelaksanaan program bimbingan dan konseling
 - b) Mengatur dan mengkoordinasi pelaksanaan 7K di sekolah
 - c) Mengatur dan membina kegiatan osis meliputi PMR, KIR, UKS, dan Paskibraka
 - d) Menyusun dan mengatur pelaksanaan pemilihan siswa teladan sekolah
 - e) Menyelenggarakan cerdas cermat olahraga prestasi
 - f) Menyeleksi calon untuk diusulkan mendapat beasiswa
 - g) Menyelenggarakan pameran hasil pendidikan di sekolah
 - h) Menyelenggarakan kegiatan perpisahan kelas
- 3) Wakil kepala sekolah bagian keagamaan
- a) Mengatur program pesantren kilat, zakat dan syawalan
 - b) Mengatur program peringatan hari besar keagamaan
 - c) Mengatur program kurban
 - d) Mengatur program infak dan penggunaan
 - e) Mengatur program ibadah
 - f) Mengatur program tadarus Al Quran
 - g) Menyusun laporan
- 4) Wakil kepala sekolah bagian sarana dan prasarana hubungan dengan masyarakat
- a) Merencanakan kebutuhan sarana dan prasarana untuk menunjang KBM
 - b) Merencanakan program KBM
 - c) Mengatur pemanfaatan sarana dan prasarana
 - d) Mengelola perawatan, perbaikan dan pengungsian
 - e) Mengatur pembukuan
 - f) Mengatur dan mengembangkan hubungan BP3 dan peran BP3
 - g) Menyelenggarakan bakti sosial

h) Menyusun laporan

c. Guru / Tenaga Pendidik

Guru bertanggung jawab kepada kepala sekolah dan mempunyai tugas melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara efektif dan efisien.

Tugas guru meliputi :

- 1) Membuat program pembelajaran : Prota, Prosem, Pemetaan Materi, Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Program Mingguan Guru, LKS
- 2) Melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 3) Melaksanakan kegiatan penilaian proses pembelajaran, ulangan harian, ulangan umum, ujian akhir
- 4) Melaksanakan analisis ulangan harian
- 5) Menyusun dan melaksanakan program perbaikan maupun pengayaan
- 6) Mengisi daftar nilai siswa
- 7) Melaksanakan kegiatan membimbing kepada guru lain dalam kegiatan proses belajar mengajar
- 8) Membuat alat pelajaran / alat peraga
- 9) Menumbuh kembangkan sikap menghargai karya seni
- 10) Mengikuti kegiatan pengembangan dan pemasyarakatan kurikulum
- 11) Melaksanakan tugas tertentu di sekolah
- 12) Mengadakan pengembangan program pengajaran
- 13) Membuat catatan tentang kemajuan hasil belajar siswa
- 14) Mengisi dan meneliti daftar hadir siswa
- 15) Mengatur kebersihan ruang kelas dan ruang praktikum
- 16) Mengumpulkan dan menghitung angka kredit untuk kenaikan pangkat

d. Wali Kelas

Wali kelas membantu kepala sekolah dalam kegiatan – kegiatan :

- 1) Pengelola kelas
- 2) Penyelenggaraan administrasi kelas meliputi :
 - a) Denah tempat duduk
 - b) Papan absensi kelas
 - c) Daftar piket kelas
 - d) Buku kegiatan pembelajaran
 - e) Tata tertib kelas
- 3) Penyusunan statistik bulanan siswa
- 4) Mengisi daftar kumpulan nilai siswa

- 5) Pencatatan khusus tentang siswa
- 6) Pencatatan mutasi siswa
- 7) Pengisian buku laporan hasil belajar siswa
- 8) Pembagian buku laporan belajar

e. Guru Bimbingan Konseling

Guru bimbingan konseling bertugas membantu kepala sekolah dalam kegiatan – kegiatan :

- 1) Penyusunan program dan pelaksanaan bombing dan konseling
- 2) Koordinasi dengan wali kelas dalam rangka mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa tentang kesulita siswa
- 3) Memberikan layanan bimbingan kepada siswa agar lebih berprestasi dalm kegitan belajar
- 4) Memberikan saran dan pertimbangan kepada siswa dalam memperoleh gambaran tentang kelanjutan pendidikan dan lapangan pekerjaan yang sesuai
- 5) Mengadakan penilaian pelaksanaan bimbingan konseling
- 6) Menyusun static hasil penalaian bimbingan konseling
- 7) Melaksanakan kegiatan analisis hasil evaluasi belajar
- 8) Menyusun dan melaksanakan program tindak lanjut bimbingan konseling
- 9) Menyusun laporan pelaksanaan bimbingan konseling

2. Administrasi Siswa

Administrasi siswa adalah pencatatan siswa mulai dari proses penerimaan siswa baru hingga siswa tersebut keluar dari sekolah. Program – program yang ada dalam bidang kesiswaan ini memang peran yang sangat penting dalam usaha peningkatan kualitas sekolah, kurikulum, sarana prasarana dan humas.

Adapun program yang disusun oleh administrasi kesiswaan di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut :

- a) Penerimaan peserta didik baru
- b) Pembuatan kartu pelajar bagi siswa kelas X
- c) Kegiatan ekstrakurikuler dan *lifeskill*
- d) Kegiatan organisasi siswa intra sekolah (OSIS)
- e) Kegiatan kepramukaan
- f) Hari ulang tahun sekolah
- g) Kegiatan *study tour*
- h) Penyerahn siswa kelas XII kepada orang tua/wali siswa (perpisahan)

i) Pembuatan Buku Alumni

3. Administrasi Kurikulum

Kurikulum dikembangkan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah. Oleh sebab itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dengan potensi yang ada di daerah.

Administrasi kurikulum di SMA Negeri 1 Srandakan adalah sebagai berikut :

- a) Menyusun program pengajaran
- b) Menyusun pembagian tugas guru dan jadwal guru
- c) Menyusun jadwal evaluasi belajar dan pelaksanaan UNAS
- d) Menyusun kriteria dan persyaratan naik/tidak naik kelas, lulus/tidak lulus
- e) Menyusun penerimaan buku laporan pendidikan (raport) dan penerimaan STTB
- f) Mengkoordinasi dan mengarahkan program suatu pengajaran
- g) Menyediakan buku daftar acara guru dan siswa
- h) Menyusun laporan pelaksanaan pengajaran

Kurikulum yang digunakan di SMA Negeri 1 Srandakan adalah kurikulum 2006 atau Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Dalam menyusun kurikulum pada suatu lembaga pendidikan tentu harus berdasarkan visi dan misi lembaga pendidikan itu sendiri.

4. Administrasi Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan suatu alat yang dapat membantu dalam terlaksananya baik secara langsung maupun tidak langsung. Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor penting dalam terlaksana dan keberhasilan sebuah kegiatan pendidikan di sekolah.

Masing – masing sarana dan prasarana mempunyai peran penting dalam melancarkan pembelajaran. Dalam urusan sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Srandakan.

5. Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

1) Data siswa

SMA Negeri 1 Srandakan pada tahun pelajaran 2015/2016 mempunyai jumlah siswa 268 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, siswa

tersebut terdiri dari 117 laki-laki dan 151 perempuan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2.1 Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Srandakan

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X 1	14	12	26
2	X 2	14	12	26
3	X 3	12	14	26
4	X 4	13	13	26
5	X 5	13	13	26
6	XI IPA 1	8	19	27
7	XI IPA 2	8	17	25
8	XI IPS 1	15	9	24
9	XI IPS 2	15	10	25
10	XII IPA 1	13	9	22
11	XII IPA 2	8	14	22
10	XII IPS 1	6	16	22
11	XII IPS 2	7	13	20
	Jumlah	117 siswa	151 siswa	268 siswa

2) Data Guru/tenaga pendidik

Jumlah tenaga pendidik (guru) di SMA Negeri 1 Srandakan ada 25 orang guru, dengan kualifikasi pendidikan terakhir 2 guru dengan pendidikan S2 dan 22 guru berpendidikan S1. Semua guru mata pelajaran telah sesuai dengan jurusan dan pendidikannya.

Tabel 2.2 Data Guru/Tenaga Kependidikan

NO	NAMA	JABATAN
1	Drs. Witarso	Kepala Sekolah
2	Badriah, S.Pd	Guru Matematika
3	Anna Suryaningsih, MPd	Guru Ekonomi
4	Dra. Hj. Suharmini, MPd	Guru Ekonomi
5	Ag. Suwondo, MPd.Si	Guru Fisika
6	Is Endri Akhzan, S.Pd	Guru BHS Inggris
7	Dra. Mimik Yuniastuti	Guru Penjasorkes
8	Dra. Sri Hastuti	Guru BHS Indonesia
9	Dra. Ismi Nuryati	Guru Geografi
10	Dra. Zetik Widayati Rahayu	Guru PKn
11	Purna Supriyati, S.Pd	Guru BHS Inggris
12	Rujinem, S.Pd	Guru Kimia
13	Enny Trisnawati, S.Pd	Guru Biologi
14	Dra. Sri Suharni	Guru BHS Indonesia
15	Elfiana Nurjannah, S.Ant	Guru Sosiologi
16	Dra. Hariningsih	Guru Sejarah
17	Fitriyani P, S.Pd	Guru BHS Jawa
18	Dasuki Wibawa, S.Pd	Guru BBHS Indonesia
19	Drs. Sapardi	Guru Agama Islam
20	Drs. Tris Sutikno	Guru BK
21	Waldini, S.PAK	Guru Agama Kristen
22	Rasyid Umardani, S.Pd	Guru Seni Budaya
23	Hastin Lestari, S.Pd	Guru TIK
24	Anna Easti Rahayu MS, S.Pd	Guru Matematika
25	Tiwi Yulistiyorini, S.Pd	Guru Matematika
26	Khairu Ilaina, S.Pd.	Guru BK
27	M. Taqiudin, S. Pd	Guru Agama Islam
28	Nanda Sulisty, M. Pd	Guru Penjasorkes
29	Eko Suyanto, S. Pd	Guru Ketrampilan

3) Data Karyawan

Pada saat ini jumlah karyawan seluruhnya baru ada 11 orang. Kesebelas orang karyawan tersebut dapat dirinci sebagai berikut:

Tabel 2.3 Data Karyawan

No	Nama Karyawan	Bidang	Status
1	Drs. Abadi Wiyono	Pengurus Gudang	PTT
2	Sugeng Riyanto, SE	Kesiswaan	PTT
3	Meylasari Susanpur, Amd	Kepegawaian	PTT
4	Supi Winarsih	Petugas Perpustakaan	PTT
5	Widarti	Urusan Tamu	PTT
6	Sugeng Widodo (Pj sek)	Penjaga Sekolah	PTK
7	Guntur	Satpam	PTT
8	Sagi	Pesuruh	PTT
9	Sugeng Widodo (Pj mlm)	Penjaga malam	PTT
10	Sapari	Penjaga malam	PTK
11	Auri Yunianta Prasetya	Laboran Lab IPA	PTK

6. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Srandakan merupakan wadah penyaluran bakat dan minat siswa. Dan merupakan salah satu alat pengenalan siswa terhadap hubungan sosial yang dalamnya terdapat pendidikan pengenalan diri dan pengembangan kemampuan selain pemahaman materi pembelajaran.

Di SMA Negeri 1 Srandakan memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler, selain OSIS sebagai induk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler lainnya adalah:

- a. Pramuka
- b. Sepak Bola
- c. Bola Basket
- d. Renang
- e. Seni Tari
- f. PMR
- g. Gulat

- h. PIK-R (Wijaya Kusuma)
- i. Futsal
- j. Voli
- k. Karawitan
- l. Menjahit

SMA Negeri 1 Srandakan sampai saat ini telah mempunyai segudang prestasi bidang non akademik yang telah menjadi kebanggaan sekolah. Terbukti oleh prestasi siswanya dalam memenangkan beberapa lomba antar sekolah diberbagai bidang, seperti bidang olahraga, yaitu pencak silat, gulat, lompat jauh, lari, bidang keagamaan, yaitu MTQ, CCA dan lain-lain baik tingkat kabupaten maupun provinsi.

7. Kondisi kedisiplinan

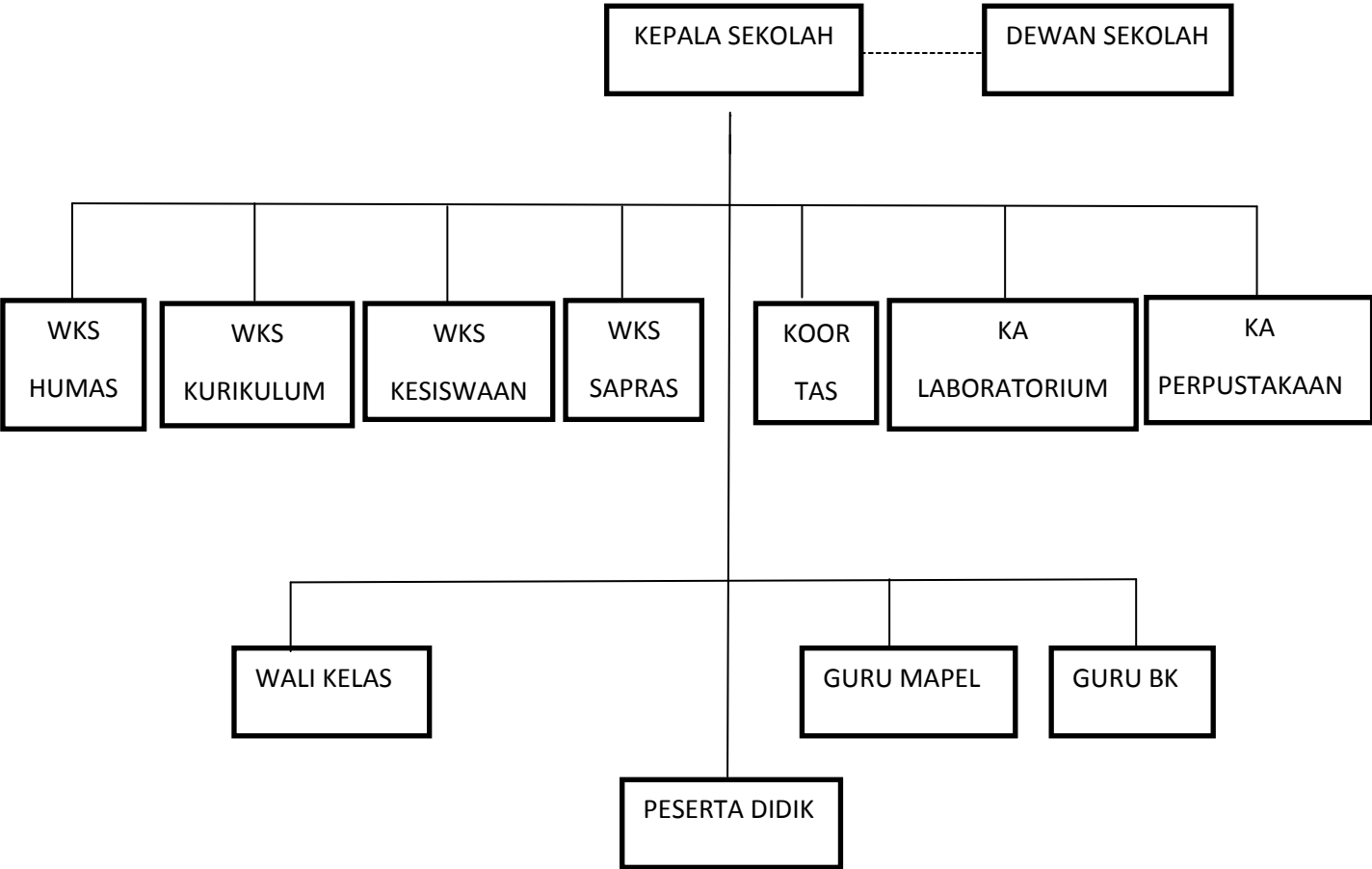
Hasil observasi diperoleh data kondisi kedisiplinan di SMA Negeri 1 Srandakan adalah masuk sekolah jam efektif dimulai pukul 07.00 WIB. Pengawasan guru terhadap kedisiplinan siswa sudah baik. Namun demikian rasa kesiapan dari siswa sendiri masih perlu ditingkatkan karena ada sebagian kecil siswa yang masih terlambat masuk sekolah dan tidak rapi dalam berpenampilan sebagai siswa yang tertib.

Sekolah mempunyai 3 seragam khusus bagi siswa, yaitu :

- Senin, Selasa, Rabu : Seragam OSIS
- Kamis : Seragam identitas
- Jumat, Sabtu : Batik

Jika dilihat dari segi kedisiplinan dalam berseragam, 95% siswa disiplin dan rapi dalam berpakaian seragam.

8. Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Srandakan



B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

Kegiatan PPL dilaksanakan untuk menerapkan hasil pendidikan yang telah diperoleh selama kuliah guna mendapatkan pengalaman proses pembelajaran di kelas sesungguhnya. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh keterampilan pendidikan secara langsung agar profesionalisme dan kompetensi sebagai pendidik dapat berkembang.

Program PPL merupakan mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan UNY. Di tempat praktik, mahasiswa mendapatkan bimbingan untuk melaksanakan praktik mengajar di kelas. Rancangan kegiatan PPL disusun setelah mahasiswa melakukan observasi di kelas. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa di kelas, serta lingkungan sekitar dengan maksud agar pada saat PPL mahasiswa benar-benar siap melakukan praktik mengajar.

Setelah melakukan analisis situasi, praktikan merumuskan program PPL yang dapat dijabarkan dalam beberapa agenda kegiatan:

1. Bentuk Kegiatan Program PPL

Kegiatan Praktik Mengajar Lapangan dimulai pada tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016 di SMA Negeri 1 Srandakan. Secara garis besar kegiatan PPL sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan di Kampus

Adapun rancangan Praktik Pengalaman Lapangan ini meliputi:

a. Kegiatan Pengajaran Terbatas (Micro Teaching)

Micro Teaching merupakan mata kuliah dengan bobot 2 sks yang dilaksanakan pada semester 6. Micro teaching adalah kegiatan perkuliahan latihan mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas di bawah bimbingan dosen pembimbing. Pemberian mata kuliah ini dimaksudkan untuk mempersiapkan mahasiswa agar siap mengajar dengan baik.

b. Pembekalan Khusus

Pembekalan khusus dilaksanakan fakultas atau jurusan yang bersangkutan disesuaikan dengan kebutuhan yang lebih spesifik. Jadwal pembekalan khusus disesuaikan dengan fakultas masing-masing.

2) Observasi Sekolah dan kegiatan pembelajaran

Observasi sekolah merupakan kegiatan awal yang dilakukan mahasiswa di tempat praktik berupa observasi fisik dan observasi pembelajaran di kelas. Hal ini meliputi pengamatan aspek (baik sarana-prasarana, norma dan proses kegiatan belajar mengajar) yang ada di sekolah.

3) Persiapan Perangkat Pembelajaran

a. Menyusun Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang dibuat meliputi : Analisis minggu efektif KBM, Program Tahunan, Program Semester, Silabus, serta media pembelajaran. Hal ini dilakukan di bawah bimbingan guru pembimbing di sekolah.

b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebagai persiapan mengajar mahasiswa harus membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan silabus. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa mengkonsultasikan dengan guru

pembimbing. RPP dibuat untuk satu kali pertemuan (dua jam pelajaran) atau disesuaikan dengan kebutuhan. Hal ini dimaksudkan agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai rencana atau tidak menyimpang dari kurikulum yang ada.

c. **Persiapan Materi Ajar dan Pengembangan Media Pembelajaran**

Materi mengajar harus dipersiapkan sedemikian rupa agar pada saat melakukan praktik mengajar, praktikan dapat tampil dengan tenang dan maksimal karena telah menguasai materi yang akan disampaikan. Media pembelajaran merupakan faktor penunjang keberhasilan suatu kegiatan belajar mengajar. Praktikan mengembangkan media pembelajaran dengan menyesuaikan kondisi siswa dan fasilitas sekolah.

d. **Melaksanakan Praktik Mengajar di Kelas**

Pada saat praktik mengajar, praktikan melaksanakan praktik mengajar terbimbing dan mandiri dengan dibimbing oleh guru pembimbing. Praktik mengajar dilakukan setelah berkonsultasi dengan guru pembimbing. Kesempatan mengajar diberikan guru pembimbing sampai batas waktu penarikan mahasiswa yaitu tanggal 15 September 2016.

e. **Mengadakan Evaluasi Pembelajaran**

Pada praktik mengajar, mahasiswa melaksanakan evaluasi guna mengetahui sejauh mana ketuntasan belajar siswa serta ketercapaian tujuan belajar mengajar.

4) Kegiatan Sekolah

Berbagai macam kegiatan sekolah yang diikuti oleh mahasiswa selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah Upacara, Perawatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga), Pendampingan karnaval 17 Agustus 2016, dan Piket guru.

5) Penyusunan Laporan PPL

Setelah melakukan praktik mengajar, mahasiswa diharuskan menyusun laporan PPL sebagai syarat kelulusan mata kuliah PPL ini. Laporan PPL berisi pembahasan kegiatan PPL yang diikuti mahasiswa di SMA Negeri 1 Srandakan.

6) Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan pada tanggal 15 September 2016 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

1. Manfaat Program PPL bagi Mahasiswa

Selama PPL, mahasiswa mendapat berbagai pengetahuan dan pengalaman terutama dalam masalah kegiatan pembelajaran di kelas. Hal-hal yang dapat diperoleh selama Program PPL diantaranya sebagai berikut:

- a. Mahasiswa dapat berlatih menyusun RPP.
- b. Mahasiswa dapat berlatih membuat Analisis Hari Efektif, Prota, dan Prosem.
- c. Mahasiswa dapat berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran.
- d. Mahasiswa dapat belajar menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
- e. Mahasiswa dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas.
- f. Mahasiswa praktikan berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.

2. Hambatan yang dihadapi selama melaksanakan kegiatan PPL adalah:

- a. Materi yang harus diselesaikan dalam waktu singkat relatif banyak.
- b. Sikap siswa kurang mendukung proses pembelajaran secara optimal.
- c. Sarana prasarana yang kurang berfungsi sebagaimana mestinya.
- d. Beberapa siswa sering ijin sehingga susulan kegiatan evaluasi dan remedi banyak dilakukan

3. Solusi Mengatasi Hambatan

Dari berbagai hambatan yang dialami kemudian dilakukan solusi untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut, yaitu:

- a. Konsultasi dengan guru dan dosen pembimbing.
- b. Memberikan motivasi kepada siswa dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
- c. Penggunaan media pembelajaran yang mendukung penyampaian materi.

- d. Jam mengajar sudah menjadi ketetapan sekolah sehingga tidak dapat diganggu gugat.
- e. Melaporkan kerusakan sarana pada pihak terkait.
- f. Mengadakan banyak kegiatan susulan

D. Refleksi

Dalam proses pembelajaran mahasiswa seharusnya dapat meningkatkan motivasi siswa sehingga siswa dapat lebih antusias dalam belajar dan mengerti hakikat dari belajar yang dilakukannya. Pengkondisian siswa juga perlu dilakukan agar siswa dapat kondusif selama materi pembelajaran disampaikan.

Dalam memilih metode dan media pembelajaran sangat penting menyesuaikan kondisi siswa. Kelas yang berbeda dengan materi yang sama sangat mungkin dapat menggunakan metode dan media pembelajaran yang berbeda.

Evaluasi pembelajaran harus didukung kondisi siswa dan waktu yang tepat pula sehingga hasil evaluasinya baik karena sebaik apapun guru menyampaikan materi, tetapi pada saat evaluasi siswa tidak dalam kondisi yang baik maka hasilnya dapat saja kurang baik.

Jumlah jam pelajaran praktik mengajar yang hanya sedikit membuat mahasiswa sulit memetakan kemampuan siswa yang satu dan yang lain sehingga dalam menentukan berbagai hal terkait pembelajaran terkadang masih kurang matang.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Kegiatan PPL ini dilaksanakan selama kurang lebih waktu aktif dua bulan, terhitung mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Selain itu terdapat juga alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum PPL dimulai. Program yang direncanakan untuk dilaksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan untuk Program Individu meliputi persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Uraian tentang hasil pelaksanaan program individu sebagai berikut:

A. Persiapan Program Kerja PPL

Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PPL baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mentalnya untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya, maka sebelum diterjunkan ke lokasi PPL, maka UPPL membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran Mikro

Guru sebagai tenaga profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004:8). Guru adalah sebagai pendidik, pengajar pembimbing, pelatihan, pengembangan program, pengelolaan program dan tenaga profesional. Tugas dan fungsi guru tersebut menggambarkan kompetensi yang harus dimiliki oleh guru yang profesional. Oleh karena itu, para guru harus mendapatkan bekal yang memadai agar dapat menguasai sejumlah kompetensi yang diharapkan tersebut, baik melalui *preservice* maupun *inservice training*.

Salah satu bentuk *preservice training* bagi guru tersebut adalah dengan melalui pembentukan kemampuan mengajar (*teaching skill*) baik secara teoritis maupun praktis. Secara praktis bekal kemampuan mengajar dapat dilatihkan melalui kegiatan *microteaching* atau pengajaran mikro. Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Persyaratan

yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah menempuh minimal semester VI.

Dalam pelaksanaan perkuliahan, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik dengan disertai praktek untuk mengajar dengan peserta yang diajar adalah teman sekelompok atau *peer teaching*. Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon guru atau pendidik.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan tanggal 20 Juni 2016 bertempat di Gedung Fakultas Ilmu Keloahragaan UNY dengan materi yang disampaikan antara lain Mekanisme Pelaksanaan PPL di sekolah maupun di lembaga, Profesionalisme Pendidik dan Tenaga Kependidikan, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Tahun 2016/2017, Dinamika Sekolah serta Norma dan Etika Pendidik/Tenaga Kependidikan.

3. Observasi lingkungan sekolah

Hal yang dilakukan pada saat kegiatan observasi ini adalah mengamati proses belajar-mengajar di dalam kelas dan luar kelas serta mengamati sarana fisik pendukung lainnya. Kegiatan ini berupa pengamatan langsung, wawancara, dan kegiatan lain yang dilakukan di luar kelas dan di dalam kelas. Kegiatan ini dilakukan pada saat mengambil mata kuliah Pengajaran Mikro, yang salah satu tugasnya adalah observasi ke sekolah. Kegiatan meliputi observasi lingkungan fisik sekolah, perilaku peserta didik, administrasi sekolah dan fasilitas pembelajaran lainnya.

4. Observasi pembelajaran di kelas

Observasi dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di dalam kelas, dan juga agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran kegiatan belajar-mengajar. Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup pelajaran, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, menyusun program semester, mengetahui metode mengajar yang baik, karakteristik peserta didik, media yang dapat digunakan dan lain-lain. Kegiatan observasi meliputi:

- a. Perangkat Pembelajaran
 - 1) Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)
 - 2) Silabus
 - 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Proses Pembelajaran
 - 1) Membuka pelajaran
 - 2) Penyajian materi
 - 3) Metode pembelajaran
 - 4) Penggunaan bahasa
 - 5) Penggunaan waktu
 - 6) Gerak atau ekspresi mimik wajah
 - 7) Cara memotivasi siswa
 - 8) Teknik bertanya
 - 9) Teknik penguasaan kelas
 - 10) Penggunaan media
 - 11) Bentuk dan cara evaluasi
 - 12) Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
 - 1) Perilaku siswa di dalam kelas
 - 2) Perilaku siswa di luar kelas

Berikut adalah beberapa hal penting hasil kegiatan observasi yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar :

- a. Observasi yang dilakukan di kelas X.
- b. Membuka pelajaran dengan memberikan motivasi dan mengutarakan apa yang akan dipelajari atau dibahas pada pertemuan hari ini.
- c. Interaksi dengan siswa dengan mengajak diskusi dan tanya jawab.
- d. Memantau kesiapan siswa dengan memberikan pertanyaan kepada siswa tentang materi yang telah lalu.
- e. Pemberian pertanyaan dengan mengarahkan siswa.
- f. Menutup pelajaran dengan mengutarakan apa yang akan dipelajari pada minggu depan dan mengingatkan peralatan apa saja yang digunakan untuk mendukung materi minggu depan.
- g. Perilaku siswa tenang dan terkadang memberikan komentar apabila ada kejadian yang mengganggu KBM seperti ketika ada siswa yang terlambat masuk dalam kelas.

- h. Gerakan cukup bervariasi dari duduk, berdiri mengelilingi kelas, melakukan bimbingan secara langsung ketika siswa sedang menggambar dan terkadang menulis dipapan tulis.

Dalam pelaksanaan KBM, terbagi atas dua bagian yaitu praktek mengajar terbimbing. Dalam praktek mengajar terbimbing mahasiswa diberi kesempatan untuk mengelola proses belajar secara penuh, namun demikian bimbingan dan pemantauan dari guru tetap dilakukan.

5. Pembuatan persiapan mengajar

Dari format observasi didapatkan suatu kesimpulan yang membuktikan bahwa kegiatan belajar mengajar baru akan berlangsung karena siswa kelas X baru menyelesaikan kegiatan MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah). Sehingga peserta PPL harus memulai pengajaran dari awal, dengan membuat persiapan mengajar seperti:

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Materi pembelajaran
- c. Media pembelajaran
- d. Buku pegangan
- e. Lembar evaluasi siswa

B. Pelaksanaan Program PPL

1. Praktek Mengajar

- a. Pelaksanaan Praktek Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik mengajar), praktikan mendapat tugas untuk mengajar kelas X2, X3, X4 dengan mata pelajaran PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN, sesuai dengan bidang yang telah ditentukan oleh sekolah. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan Garis-garis Besar Program Pendidikan (GBPP), juga disesuaikan dengan susunan program pendidikan dan pelatihan keahlian masing-masing. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang digunakan dalam pelaksanaan mengajar ini adalah rencana pembelajaran dan satuan pembelajaran untuk teori dan praktek. Kegiatan praktek mengajar ini dimulai pada tanggal 25 Juli sampai dengan tanggal 9 September 2016.

Dalam pelaksanaan belajar mengajar (PBM), yaitu praktek mengajar terbimbing. Dalam praktek mengajar terbimbing mahasiswa diberi

kesempatan untuk mengelola proses belajar secara penuh, namun demikian bimbingan dan pemantauan dari guru tetap dilakukan.

1) Praktek mengajar terbimbing

Praktek mengajar terbimbing adalah praktek mengajar dengan pendampingan oleh guru pembimbing di dalam kelas. Waktu pelaksanaannya sesuai kesepakatan dengan guru pembimbing. Dalam 23 kali tatap muka yang kami laksanakan, pada pertemuan pertama kami masih didampingi oleh guru pembimbing.

2) Umpan balik

Pembimbing mempunyai peranan yang sangat besar dalam pelaksanaan PPL. Pembimbing memberikan arahan tentang materi yang harus disampaikan, penguasaan kelas, dan tindak lanjut dari kendala yang dihadapi.

3) Metode

Metode adalah suatu prosedur untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Metode mengajar adalah cara untuk mempermudah siswa mencapai tujuan belajar atau prestasi belajar. Metode mengajar bersifat prosedural dan merupakan rencana menyeluruh yang berhubungan dengan penyajian materi pelajaran. Masing-masing metode mengajar mempunyai kebaikan dan keburukan, sehingga metode mengajar yang dipilih memainkan peranan utama dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Metode mengajar yang dipilih disesuaikan dengan tujuan belajar dan materi pelajaran yang akan diajarkan. Jadi metode mengajar bukanlah merupakan tujuan, melainkan cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Metode yang digunakan selama kegiatan praktek mengajar adalah penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah/menerangkan, demonstrasi alat (star block, bola basket, video, stik rondes, matras, bola sepak) tanya jawab, presentasi power point.

2. Media Pembelajaran

Keterbatasan sarana dan prasarana pendukung proses belajar mengajar di SMA Negeri 1 Srandakan menjadikan minat siswa untuk belajar dan membaca agak kurang. Media yang dimiliki sekolah ini sederhana atau sama dengan media yang digunakan pada sekolah lain pada umumnya, yaitu papan tulis putih.

Dengan kondisi yang semacam ini, praktikan harus berupaya untuk membuat media dan alternatif agar siswa mampu memahami materi yang disampaikan.

Media yang digunakan praktikan untuk memperlancar kegiatan pembelajaran yaitu dengan membuat materi ajar berupa presentasi power point dan makro media flash dalam penyampaian materi.

3. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi adalah proses penimbangan yang diberikan kepada nilai materi ataupun metode tertentu untuk tujuan atau maksud tertentu pula. Sedangkan penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik (PP 19 Tahun 2005, pasal 1). Penimbangan tersebut dapat bersifat kualitatif maupun kuantitatif dengan maksud untuk memeriksa seberapa jauh materi atau metode tersebut dapat memenuhi tolak ukur yang telah ditetapkan.

Evaluasi pembelajaran yang digunakan dalam mata pelajaran Pendidikan kesehatan yaitu dengan memberikan tugas kliping dan test tertulis, dan keaktifan siswa selama KBM berlangsung.

Hasil kegiatan PPL individu akan dibahas secara detail, sebagai berikut :

1. Program PPL Individu

a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- ❖ Bentuk kegiatan : Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran
- ❖ Tujuan kegiatan : Mempersiapkan pelaksanaan KBM
- ❖ Sasaran : Materi Praktik kelas X2, X3, X4
- ❖ Waktu pelaksanaan : Sebelum praktik mengajar
- ❖ Tempat pelaksanaan : SMA Negeri 1 Srandakan
- ❖ Peran mahasiswa : Pelaksana
- ❖ Biaya : Rp. 150.000,00
- ❖ Sumber dana : Sekolah

b. Praktik mengajar di kelas

- ❖ Bentuk kegiatan : Mengajar di kelas
- ❖ Tujuan kegiatan : Menerapkan sistem pembelajaran di sekolah dengan menggunakan ilmu yang telah dimiliki.

- ❖ Sasaran : Materi Praktik kelas X2, X3, X4
- ❖ Waktu pelaksanaan : (lampiran Program dan pelaksanaan harian)
- ❖ Tempat pelaksanaan : lapangan sepakbola, lapangan basket, kolam renang, hall senam, ruangan kelas
- ❖ Peran mahasiswa : Pelaksana
- ❖ Biaya : -
- ❖ Sumber dana : -

c. Penyusunan Perangkat Pembelajaran

- ❖ Bentuk kegiatan : Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes 2016-2017, Agenda Guru, Daftar Hadir Siswa, Daftar Penilaian Siswa, Daftar Nilai Siswa, Daftar Ektrakurikuler Siswa
- ❖ Tujuan kegiatan : Administrasi rencana pembelajaran dan kesiapan akreditasi sekolah
- ❖ Sasaran : Sekolah
- ❖ Waktu pelaksanaan : Agustus-September 2015
- ❖ Tempat pelaksanaan : SMA Negeri 1 Srandakan
- ❖ Peran mahasiswa : Pelaksana
- ❖ Biaya : Rp. 300.000,00
- ❖ Sumber dana : Sekolah

C. Analisis Hasil

Secara umum Mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL tidak banyak mengalami hambatan yang berarti justru mendapat pengalaman dan dapat belajar untuk menjadi guru yang baik dengan bimbingan guru pembimbing di sekolah. Adapun hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan PPL adalah sebagai berikut:

1. Hambatan Saat Menyiapkan Administrasi Pengajaran

Hambatan saat menyiapkan administrasi pengajaran antara lain disebabkan karena praktikan kurang memahami tentang keperluan administrasi apa saja yang dimiliki oleh seorang guru. Selama ini, praktikan hanya mengetahui metode untuk membuat rencana pelaksanaan

pembelajaran, menyiapkan materi pembelajaran dan evaluasi pencapaian hasil belajar.

Solusi yang dilakukan adalah pada saat penyiapan administrasi pengajaran dilakukan dengan melihat contoh-contoh yang telah ada, disesuaikan dengan materi diklat yang akan diberikan. Setelah itu berkoordinasi dengan guru pembimbing dan melakukan pelaporan terhadap apa yang telah dikerjakan atau dibuat.

2. Hambatan Saat Menyiapkan Materi Pelajaran

Saat menyiapkan materi pelajaran, hal-hal yang menghambat antara lain karena mahasiswa praktikan, baru mengetahui mata pelajaran apa yang akan diajarkan beberapa hari sebelum proses mengajar berlangsung, hal ini dikarenakan adanya perubahan mata pelajaran dan guru pembimbing yang mendadak, sehingga mahasiswa PPL terpaksa menyiapkan materi yang akan diajarkan mendadak, disamping itu referensi buku yang minim sehingga mahasiswa PPL harus mencari sumber ajar ke perpustakaan dan internet.

Solusi yang dilakukan pada saat menyiapkan materi adalah materi pelajaran disiapkan dengan mengacu kepada buku-buku acuan yang diperoleh dari perpustakaan sekolah, perpustakaan di kampus dan juga sumber dari internet.

3. Hambatan Dari Siswa

Siswa masih mengobrol pada saat guru menjelaskan materi, serta banyak sekali siswa yang membolos dikantin saat jam pelajaran. Praktikan juga menemui hambatan oleh salah satu siswa yang sulit diingatkan dan saat berbicara dengan praktikan/guru bahasanya kurang sopan.

Hal ini membutuhkan penanganan yang lebih intensif, berimbas kepada penyampaian materi yang diberikan oleh mahasiswa praktikan. Perilaku siswa yang sulit dikendalikan sehingga memerlukan penanganan khusus dalam proses pembelajaran dan memerlukan kesabaran dalam penyampaian materi yang diajarkan. Disini guru harus bisa memahami karakter siswanya dan harus bisa menjadi teman, orang tua serta guru itu sendiri sesuai dengan kondisi yang sedang berlangsung.

Solusi yang dilakukan adalah secara umum siswa yang masih mengobrol dikelas masih dapat dikendalikan dengan sesuatu yang menarik perhatian siswa. Untuk mengantisipasi siswa yang membolos saat jam

pelajaran yaitu menyusul ke kantin dan menyuruh siswa kembali mengikuti pelajaran. Untuk siswa yang kurang memiliki sopan santun dapat dikendalikan dengan menegur secara pelan-pelan sehingga dia berfikir apa yang dia lakukan adalah sesuatu hal yang salah dan kurang baik.

4. Hambatan Dari Sekolah

Hambatan dari sekolah secara umum terletak pada minimnya sarana dan media pembelajaran yang dimiliki. Hambatan ini menjadikan kondisi proses belajar mengajar menjadi kurang kondusif. Namun hal ini dapat diatasi dengan adanya modifikasi disetiap pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Sejauh peran yang diberikan sekolah antara lain menyangkut kesiapan untuk mengajar, pembuatan administrasi guru, dan lain sebagainya. Adapun yang menyangkut dari segi kondisi ruangan dan minimnya media pembelajaran, praktikan berusaha untuk mengajar dengan menggunakan media yang ada dan media yang dibuat sendiri sehingga pembelajaran berlangsung lebih efektif.

D. Refleksi

Dalam proses pembelajaran mahasiswa seharusnya dapat meningkatkan motivasi siswa sehingga siswa dapat lebih antusias dalam belajar dan mengerti hakikat dari belajar yang dilakukannya. Pengkondisian siswa juga perlu dilakukan agar siswa dapat kondusif selama materi pembelajaran disampaikan.

Dalam memilih metode dan media pembelajaran sangat penting menyesuaikan kondisi siswa. Kelas yang berbeda dengan materi yang sama sangat mungkin dapat menggunakan metode dan media pembelajaran yang berbeda.

Evaluasi pembelajaran harus didukung kondisi siswa dan waktu yang tepat pula sehingga hasil evaluasinya baik karena sebaik apapun guru menyampaikan materi, tetapi pada saat evaluasi siswa tidak dalam kondisi yang baik maka hasilnya dapat saja kurang baik.

Jumlah jam pelajaran praktik mengajar yang hanya sedikit membuat mahasiswa sulit memetakan kemampuan siswa yang satu dan yang lain sehingga dalam menentukan berbagai hal terkait pembelajaran terkadang masih kurang matang.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakannya kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Srandakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh kegiatan PPL mendapatkan dukungan sepenuhnya dari pihak sekolah dengan memberikan berbagai fasilitas berupa bahan dan alat kerja sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya masalah yang berarti. Dukungan moril maupun materil diberikan oleh pihak sekolah dengan sepenuhnya, dan sekolah sangat antusias atas pelaksanaan kegiatan tersebut.
2. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu sarana bagi mahasiswa UNY untuk dapat menerapkan langsung ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah dengan program studi atau konsentrasi masing-masing. Dengan terjun ke lapangan maka kita akan berhadapan langsung dengan masalah yang berkaitan dengan proses belajar mengajar di sekolah baik itu mengenai manajemen sekolah maupun manajemen pendidikan dan akan menuju proses pencarian jati diri dari mahasiswa yang melaksanakan PPL tersebut.
3. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) akan menjadikan mahasiswa untuk dapat mendalami proses belajar mengajar secara langsung, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan profesionalisme yang tinggi sebagai calon pendidik dan pengajar.
4. Keberhasilan proses belajar mengajar tergantung kepada unsur utama (guru, siswa, orang tua dan perangkat sekolah) ditunjang dengan sarana dan prasarana pendukung.

B. SARAN

1. Bagi Pihak SMA Negeri 1 Srandakan

- a. Agar lebih meningkatkan hubungan baik dengan pihak UNY yang telah terjalin selama ini sehingga akan timbul hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.
- b. Khususnya bidang keahlian sendiri lebih baik untuk tidak menerapkan sistem blok pada mata diklat yang terdiri dari teori

dan praktek. Karena dengan saling mendukungnya antara teori dan praktek akan mempermudah siswa untuk memahami suatu materi

- c. Program yang dijalankan secara berkelanjutan hendaknya tetap dijaga dan dilanjutkan serta dimanfaatkan semaksimal mungkin dan seefektif mungkin.
- d. Untuk dapat menambah sarana dan prasarana pembelajaran praktek olahraga, baik itu lapangan maupun alatnya.

2. Untuk UPPL

- a. UPPL hendaknya mengadakan pembekalan yang lebih nyata tidak hanya sebatas teori yang disampaikan secara klasikal yang pemanfaatannya kurang dirasakan.
- b. UPPL hendaknya lebih bekerja sama dengan pihak sekolah sehingga seluruh informasi yang harus diberikan kepada sekolah dapat tepat waktu dan berjalan lancar dalam penyampaian.

3. Bagi Pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Agar lebih meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat PPL, supaya terjalin kerjasama yang baik untuk menjalin koordinasi dan mendukung kegiatan PPL, baik yang berkenaan dengan kegiatan administrasi maupun pelaksanaan PPL di lingkungan sekolah.
- b. Program pembekalan PPL hendaknya lebih diefisienkan, dioptimalkan dan lebih ditekankan pada permasalahan yang sebenarnya yang ada di lapangan agar hasil pelaksanaan PPL lebih maksimal.
- c. Agar bimbingan dan dukungan moril dari dosen pembimbing tetap dipertahankan dan lebih ditingkatkan agar mahasiswa praktikan dapat menjalankan tugas mengajarnya dengan penuh percaya diri.
- d. Hendaknya permasalahan teknik di lapangan yang dihadapi oleh mahasiswa praktikan yang melaksanakan PPL saat ini maupun sebelumnya dikaji dan dicari solusinya untuk diinformasikan kepada mahasiswa PPL yang akan datang agar mereka tidak mengalami permasalahan yang sama.

4. Bagi Mahasiswa

- a. Hendaknya sebelum mahasiswa praktikan melaksanakan PPL terlebih dahulu mempersiapkan diri dalam bidang pengetahuan teori atau praktek, keterampilan, mental dan moral sehingga mahasiswa dapat melaksanakan PPL dengan baik dan tanpa hambatan yang berarti.
- b. Hendaknya mahasiswa praktikan senantiasa menjaga nama baik lembaga atau almamater, khususnya nama baik diri sendiri selama melaksanakan PPL dan mematuhi segala tata tertib yang berlaku pada sekolah tempat pelaksanaan PPL dengan memiliki disiplin dan rasa tanggung jawab yang tinggi.
- c. Hendaknya mahasiswa PPL memanfaatkan waktu dengan seefektif dan seefisien mungkin untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar, serta manajemen sekolah dan manajemen pribadi secara baik dan bertanggung jawab.
- d. Mahasiswa praktikan harus mampu memiliki jiwa untuk menerima masukan dan memberikan masukan sehingga mahasiswa dapat melaksanakan pekerjaan-pekerjaan yang diberikan oleh pihak sekolah yang diwakili oleh guru pembimbing dan senantiasa menjaga hubungan baik antara mahasiswa dengan pihak sekolah baik itu dengan para guru, staf atau karyawan dan dengan para peserta diklat itu sendiri.
- e. Hendaknya mahasiswa PPL mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran dan materi pembelajaran beberapa hari sebelum praktik dilaksanakan sebagai pedoman dalam mengajar, supaya pada saat mengajar dapat menguasai materi dengan baik dan sering berkonsultasi pada guru dan dosen pembimbing sebelum dan sesudah mengajar, supaya bisa diketahui kelebihan, kekurangan dan permasalahan selama mengajar. Dengan demikian proses pembelajaran akan mengalami peningkatan kualitas secara terus menerus.
- f. Menjaga sikap dan tingkah laku selama berada di dalam kelas maupun didalam lingkungan sekolah, agar dapat terjalin interaksi dan kerjasama yang baik dengan pihak yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- TIM UPPL. 2015. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015*. UNY PRESS: Yogyakarta.
- TIM UPPL. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2015*. UNY PRESS: Yogyakarta.

3 .	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)										
	a. Persiapan										
	1) Konsultasi	4	1	1	1	1	1	1	1		11
	2) Mengumpulkan Materi	3	2	2	2	2	2	2	2		17
	3) Membuat RPP	4	3	3	3	3	3	3	3		25
	4) Menyiapkan/ Membuat Media										
	5) Menyusun Materi	4	2	2	2	2	2	2	2		18
	6) Menyusun Evaluasi Pembelajaran					4					4
	b. Praktik Mengajar										
	1) Praktik Mengajar di Kelas	4	4	4	4	4					20
4 .	2) Evaluasi Guru Pembimbing	1	1	1	1	1					5
	Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Nonmengajar)										
5 .	a. Piket Gerbang dan Lobi		8	8	8	8	8	8	8	8	64
	Kegiatan Sekolah										
	a. Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah	3	24								27
	b. Upacara Bendera Hari Senin		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	c. Persiapan HUT SMA N 1 Srandakan										
	d. Upacara HUT RI 17 Agustus		3								3

	e. Persiapan Lomba Karnaval			12						12
	f. Pemilihan OSIS		4							4
6.	Pembuatan Laporan PPL							4	6	10
JUMLAH JAM										258

Yogyakarta, 15 September 2016

Mengetahui/ Menyetujui,



Kepala SMA Negeri 1 Srandakan

Drs. Witarso

NIP. 19591005 198503 1 016

Koordinator PPL Sekolah

[Signature]

Badriah, S.Pd

NIP. 19680703 199903 2 005

Dosen Pembimbing Lapangan

[Signature]

Ahmad rithaudin M. Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Mahasiswa PPL

[Signature]

Dalmaji

NIM. 13601244018



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

NAMA SEKOLAH	: SMA N 1 Srandakan Bantul	NAMA MAHASISWA	: Dalmaji
ALAMAT SEKOLAH	: Jalan Pandansimo Km 01 Trimurti Srandakan	NO. MAHASISWA	: 13601244018
GURU PEMBIMBING	: Dra Mimik Yuni Astuti	FAK/JUR/PRODI	: FIK/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Ahmad Rithaudin M. Or.

MINGGU KE-1

No	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 18 Juli 2016	Membantu pelaksanaan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Bagi Siswa Baru (MPLSBSB) dengan menjadi koordinator penanggung jawab kelas X.	Terlaksananya Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah dan memberikan arahan kepada penanggung jawab presensi untuk masing-masing kelas X pada setiap kegiatan	-	-
2	Selasa, 19 Juli 2016	Membantu pelaksanaan Masa Pengenalan	Terlaksananya Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah dan memberikan arahan kepada	-	-

		Lingkungan Sekolah Bagi Siswa Baru (MPLSBSB) dengan koordinator penanggung jawab kelas X.	penanggung jawab presensi untuk masing-masing kelas X pada setiap kegiatan		
3	Rabu, 20 Juli 2016	Membantu pelaksanaan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Bagi Siswa Baru (MPLSBSB) dengan koordinator penanggung jawab kelas X.	Terlaksananya Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah dan memberikan arahan kepada penanggung jawab presensi untuk masing-masing kelas X pada setiap kegiatan	-	-
4	Kamis, 21 Juli 2016	Konsultasi dengan guru pembimbing	Setelah bimbingan mengetahui kelas yang akan diajar dan beberapa hal yang harus dipersiapkan dalam pembelajaran	-	-
		Membuat Silabus	Terselesaikannya silabus kelas X semester ganjil	-	-
5	Jum'at, 22 Juli 2016	Mengajar kelas X3,X4	Menyampaikan silabus, SK, KD,dan KKM di kelas X2	-	-
		Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pertemuan pertama	Terselesaikannya Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pertemuan pertama	-	-

MINGGU KE-2

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 25 Juli 2016	Mengajar kelas X2	Menyampaikan silabus, SK, KD,dan KKM di kelas X2	-	-
4	Kamis, 28Juli 2016	Membantu piket	Terselesaikannya kegiatan administrasi sekolah; mendata siswa yang tidak masuk, mendata siswa yang akan izin masuk dan atau meninggalkan kelas, mengisi kelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
		Membuat program tahunan	Terselesaikannya program tahunan	-	-
5	Jum'at, 29 Juli 2016	Mengajar kelas X3, X4	Terselesaikanya materi sepak bola untuk kelas X4, dan materi basket untuk kelas X3	Siswa kurang menghargai mahasiswa ppl	Diharapkan siswa lebih menghargai mahasiswa ppl

MINGGU KE-3

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 1 Agustus 2016	Mengajar kelas X2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai perbainan bola kecil yaitu rounders	-	-
2	Kamis, 4 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannya kegiatan administrasi sekolah; mendata siswa yang tidakmasuk, mendata siswa yang akan izin masuk dan atau meninggalkan kelas, mengisi kelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
		Membuat laporan individu PPL	Terselesaikannya laporan individu PPL bagian pendahuluan	-	-
5	Jum'at, 5 Agustus 2016	Mengajar kelas X3, X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai atletik yaitu start jongkok dan lompat jauh	-	-
		Konsultasidengan guru pembimbing	Mengetahui metode yang tepat untuk materi yang akan disampaikan pada pertemuan minggu depan	-	-

MINGGU KE-4

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 8 Agustus 2016	Mengajarkelas X2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai guling depan dan guling belakang	Siswa bermalas malasan	Siswa diberi motivasi
		Revisi RPP	Terselesaikannya RPP	-	-
2	Selasa, 9 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannya kegiatan administrasi sekolah; mendata siswa yang tidakmasuk, mendata siswa yang akan izin masuk dan atau meninggalkan kelas, mengisi kelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
		Membuat laporan individu PPL	Terselesaikannya laporan individu PPL BAB I	-	-
3	Jum'at, 12 Agustus 2016	Mengajar kelas X3, DAN X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai kebugaran jasmani yaitu cooper testdan juga senam ritmik	-	-
		Konsultasidengan guru pembimbing	Mengetahui metode yang tepat untuk materi yang akan disampaikan pada pertemuan minggu depan	-	-

MINGGU KE-5

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 15 Agustus 2016	Mengajarkelas X2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai sepak bola yaitu teknik dasar passing dan control	-	-
		Revisi RPP	Terselesaikannya RPP	-	-
2	Selasa, 16 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannya kegiatan administrasi sekolah; mendata siswa yang tidakmasuk, mendata siswa yang akan izin masuk dan atau meninggalkan kelas, mengisi kelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
3	Rabu, 17 Agustus 2016	Upacara bendera	Upacarabendera 17 Agustus di Lapangan Kedung Mbule	-	-
5	Jum'at, 19Agustus 2016	Mengajar kelas X3, dan X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai bola basket yaitu teknik passing	-	-

MINGGU KE-6

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 22Agustus 2016	Mengajarkelas X.2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai atletik start jongkok	-	-
		Revisi RPP	Terselesaikannya RPP pertemuanempat	-	-
2	Selasa, 23 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannyakegiatanadministrasisekolah; mendatasiswa yang tidakmasuk, mendatasiswa yang akanizinmasukdanataumeninggalkankelas, mengisikelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
3	Rabu, 24 Agustus 2016	Upacarabendera	Upacarabendera 17 Agustus di LapanganKedungMbule	-	-
4	Kamis, 25 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannyakegiatanadministrasisekolah; mendatasiswa yang tidakmasuk, mendatasiswa yang akanizinmasukdanataumeninggalkankelas, mengisikelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
		Membuat evaluasi pembelajaran	Terselesaikannya evaluasi pembelajaran	-	-
5	Jum'at, 26 Agustus 2016	Mengajar kelas X3, dan X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai Aktivitas ritmik untuk kelas X4dan sepakbola untuk kelas X3	-	-

MINGGU KE-7

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 29 Agustus 2016	Mengajarkelas X.2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai narkoba	-	-
		Revisi RPP	Terselesaikannya RPP	-	-
2	Selasa, 23 Agustus 2016	Membantu piket	Terselesaikannyakegiatanadministrasisekolah; mendatasiswa yang tidakmasuk, mendatasiswa yang akanizinmasukdanataumeninggalkankelas, mengisikelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
5	Jum'at, 26 Agustus 2016	Mengajar kelas X3, dan X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai narkoba	-	-

MINGGU KE-8

No	Hari, tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 5 September 2016	Mengajar kelas X.2	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai narkoba yaitu ulangan harian	-	-
2	Selasa, 6 September 2016	Membantu piket	Terselesaikannyakegiatanadministrasisekolah; mendatasiswa yang tidakmasuk, mendatasiswa yang akanizinmasukdanataumeninggalkankelas, mengisikelas yang kosong, mengganti bel pergantian jam pelajaran	-	-
		Membuat laporan PPL	Terselesaikanya Bab III		
3	Rabu, 7 September 2016	Membuat laporan	Terselesaikanya lampiran presensi	-	-
5	Jum'at, 9 September 2016	Mengajar kelas X3, dan X4	Terselesaikannya kegiatan belajar mengajar mengenai narkoba yaitu ulangan harian	-	-



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2016

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 1 SRANDAKAN
Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Pandangmo KM 11, Trimurto Srandakan Bantul
Nama DPL PPL/ Magang III : Ahmad Rithaudin TM Or
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PPKR
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	1 Agustus 2016.	2	Konfirmasi Program PPL		
2.	31 Agustus 2016.	2	Evaluasi Pelaksanaan PPL		
3.	15 September 2016.	2	Evaluasi Pelaksanaan PPL		

PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Drs. Witoeso.

NIP. 19591005 198503 1 016.

Bantul, 15 September 2016
Mhs PPL/ Magang III Prodi .PKR.

Dalmaji
NIM: 13601244010



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Npma.1

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA :DALMAJI PUKUL : 07.00-08.30
WIB
NO. MAHASISWA :13601244018 TEMPAT PRAKTIK : SMAN 1
SRANDAKAN
TGL. OBSERVASI : FAK/JUR/PRODI :FIK/PJKR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
A	Perangkat Pembelajaran		
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Menggunakan kurikulum 2013	Baik
	2. Silabus	Silabus terbaru dengan revisi	Baik
	3. Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP)	Menggunakan RPP kurikulum KTSP	Baik
B	Proses Pembelajaran		
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam dan ucapan selamat pagi	Baik
	2. Penyajian materi		Baik
	3. Metode pembelajaran	Guru menggunakan metode pembelajaran komando	Baik
	4. Penggunaan bahasa	Saat di kelas/lapangan guru menggunakan bahasa Indonesia baku dan di selingi dengan bahasa Jawa untuk meningkatkan aksen Jawa yang juga di selingi intermezo	Baik
	5. Penggunaan waktu	Dalam management waktu guru sudah menguasai	Baik
	6. Gerak	Saat memberikan pembelajaran di dalam kelas guru menunjukkan gesture tubuh untuk menekankan materi pembelajrannya.	Baik
	7. Cara memotivasi siswa	Di sela-sela kegiatan belajar mengajar guru juga menyelipkan sebuah motivasi	Baik
	8. Teknik penguasaan kelas	Pada teknik penguasaan kelas guru sudah baik	Baik
	9. Teknik bertanya	Untuk teknik bertanya ini guru terlebih dahulu memancing siswa untuk	Baik



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

Npma.1

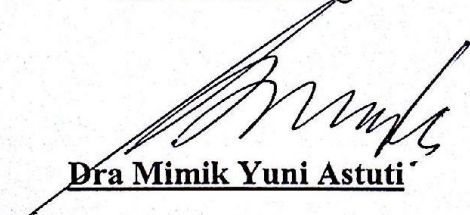
untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta


		berpikir lebih kritis	
	10. Penggunaan media	Guru memberikan materi dengan media pembelajaran berupa ppt, dan kartu pembelajaran	Baik
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Cara evaluasi sendiri yakni dengan memberikan tugas	Baik
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan salam	Baik
C	Perilaku Siswa		Baik
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Sopan, tertib, kondusif	Baik
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Ceria, sopan	Baik

Yogyakarta, 15 September 2016

Guru Pembimbing


Dra Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616983032005

Mahasiswa,


Dalmaji
13601244018



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)

Npma.2

untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH

MHS.

ALAMAT SEKOLAH

NOMOR MHS.

FAK/JUR/PRODI

:SMAN 1 SRANDAKANNAMA

:DALMAJI

:JL. Pandansimo km 1 Bantul

:13601244018

:FIK/PJKR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi yang ditemui bagus, merupakan bangunan dengan nilai sejarah dan terawat	Baik
2	Potensi siswa	Cenderung aktif, sopan, berwawasan	Baik
3	Potensi guru	Memiliki wawasan luas, terbuka, mengikuti perkembangan zaman, tingkat pendidikan rata-rata S1	Baik
4	Potensi karyawan	Sesuai dengan bidang dan kemampuan yang digelutinya.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Setiap kelas memiliki proyektor, LCD, speaker, kipas angin	Baik
6	Perpustakaan	Sudah menggunakan komputerisasi, terdapat free wifi, komputer, AC, proyektor, LCD, koleksi buku lengkap	Baik
7	Laboratorium	Pada laboratorium biologi ini, terlihat bersih, peralatan yang lengkap, terdapat proyektor, LCD dan kipas angin.	Baik
8	Bimbingan konseling	Ruang Bimbingan Konseling ini sudah cukup nyaman untuk para siswa yang ingin berkonsultasi.	Baik
9	Bimbingan belajar		
10	Ektrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Memiliki 12 ektrakulikuler yang semuanya aktif	Baik



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

Npma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

12	Organisasi dan fasilitas UKS	Ruang UKS ini memiliki 8 ranjang, yang dibagi dalam putra dan putri, alat-alat yang disediakan juga sudah memenuhi, bersih	Baik
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja		
14	Karya Tulis Ilmiah Guru		
15	Koperasi siswa	Koperasi siswa ini dapat dikatakan sudah memenuhi dengan menyediakan keperluan guru/karyawan dan siswa/I dilengkapi dengan fasilitas mesin fotokopi	Baik
16	Tempat ibadah	Terdapat masjid Darul Ulum, yang sudah permanen, bersih, alat ibadah lengkap	Baik
17	Kesehatan lingkungan	Lingkungan di SMA ini terawat, petugas kebersihan juga sangat baik dalam bekerja. Tempat sampah sudah tersebar di berbagai tempat, sudah dibedakan antara sampah organik dan anorganik.	Baik
18			

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL.

Guru Pembimbing

Dra Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616983032005

Yogyakarta, 15 September 2016
Mahasiswa,

Dalmaji

13601244018

**KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

JULI 2016						AGUSTUS 2016					SEPTEMBER 2016					OKTOBER 2016						
AHAD		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
SENIN		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
SELASA		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
RABU		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
KAMIS		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
JUMAT	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
SABTU	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
NOVEMBER 2016						DESEMBER 2016					JANUARI 2017					FEBRUARI 2017						
AHAD		6	13	20	27			4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26	
SENIN		7	14	21	28			5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27	
SELASA	1	8	15	22	29			6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28	
RABU	2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22	
KAMIS	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26			2	9	16	23	
JUMAT	4	11	18	25			2	9	16	23	30	6	13	20	27			3	10	17	24	
SABTU	5	12	19	26			3	10	1	24	31	7	14	21	28			4	11	18	25	
MARET 2017						APRIL 2017						MEI 2017					JUNI 2017					
AHAD		5	12	19	26			2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
SENIN		6	13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
SELASA		7	14	21	28			4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
RABU	1	8	15	22	29			5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
KAMIS	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	11	18	25			1	8	15	22
JUMAT	3	10	17	24	31			7	14	21	28		5	12	19	26			2	9	16	23
SABTU	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	13	20	27			3	10	17	24
JULI 2017						UAS/UKK		Hari-hari Pertama Masuk Sekolah								UN						
AHAD		2	9	16	23	30																



UAS/UKK



Hari-hari Pertama Masuk Sekolah



UN

SENIN
SELASA
RABU
KAMIS
JUMAT
SABTU

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	



Porsenitas



Penerimaan LHB



Hardiknas



Libur Umum



Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesusi Kep. Menag)



Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesusi Kep. Menag)



Libur Khusus (Hari Guru Nas)



Libur Semester



UN Susulan



Ujian sekolah

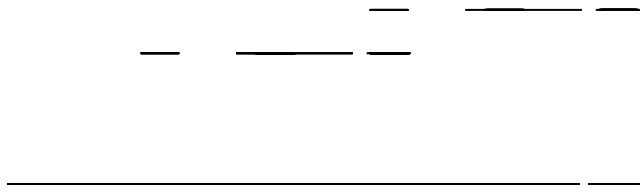


Ulangan Tengah Semester

KETERANGAN : KALENDER SMA N 1 SRANDAKAN

1	1 s.d. 9 Juli 2016	: Libur Kenaikan kelas
2	6 dan 7 Juli 2016	: Hari Besar Idul Fitri 1437 H
3	11 s.d. 16 Juli 2016	: Hari libur Idul Fitri 1437 H Tahun 2016
4	18 s.d. 20 Juli 2016	: Hari-hari pertama masuk sekolah
5	17 Agustus 2016	: HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
6	12 September 2016	: Hari Besar Idul Adha 1437 H
7	19 s.d 24 September	: Ulangan Tengah Semester I
8	2 Oktober 2016	: Tahun Baru Hijjriyah 1438 H
9	25 November 2016	: Hari Guru Nasional
10	1 s.d. 8 Desember 2016	: Ulangan Akhir Semester
11	12 Desember 2016	: Maulid Nabi Muhammad SAW 1438 H
12	14 s.d. 16 Desember 2016	: Porsenitas
13	17 Desember 2016	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)
14	19 s.d. 31 Des 2016	: Libur Semester Gasal
15	25 Desember 2016	: Hari Natal 2016
16	1 Januari 2017	: Tahun Baru 2017

17	13 s.d 18 Maret 2017	: Ulangan Tengah Semester II
18	20 s.d. 28 Maret 2017	: Ujian Sekolah
19	3 s.d. 6, April 2017	: UN
20	1 Mei 2017	: Libur Hari Buruh Nasional tahun 2017
21	2 Mei 2017	: Hari Pendidikan Nasional tahun 2017
22	1 s.d. 8 Juni 2017	: Ulangan Kenaikan Kelas
23	17 Juni 2017	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas)
24	19 Juni s.d. 15 Juli 2017	: Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas



JADWAL PELAJARAN SMA NEGERI 1 SRANDAKAN SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017

KELAS		Senin								Selasa								Rabu								Kamis								Jumat					Sabtu					
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6								
X	X1	UPACARA	14	14	7	7	9	9		11	11	29	29	16	16	3	3	17	17	9	9	10	10	26	26	5	5	4	4	19	19	21	21	TADARUS/ KERJA BAKTI/WALI KELAS	1	1	17	17	24	24	18	18	21	21
	X2		24	24	29	29	17	17		1	1	16	16	21	21	26	26	14	14	10	10	17	17	9	9	7	7	19	19	11	11	9	9		5	5	4	4	18	18	21	21	3	3
	X3		17	17	3	3	11	11		5	5	1	1	14	14	7	7	26	26	16	16	9	9	10	10	4	4	9	9	21	21	29	29		17	17	24	24	21	21	19	19	18	18
	X4		21	21	5	5	18	18		7	7	2	2	26	26	21	21	10	10	4	4	29	29	6	6	3	3	11	11	9	9	16	16		24	24	6	6	19	19	9	9	14	14
	X5		10	10	21	21	14	14		26	26	5	5	29	29	18	18	15	15	6	6	11	11	4	4	16	16	21	21	7	7	19	19		6	6	9	9	3	3	24	24	9	9
XI	IPA 1		9	9	28	28	19	19		9	9	20	20	5	5	10	10	20	20	18	18	5	5	29	29	10	10	10	3	6	6	11	11		4	4	11	11	16	16	22	22	6	6
	1PA 2		20	20	16	16	5	5		10	10	22	22	4	4	29	29	28	28	11	11	20	20	18	18	9	9	3	10	10	10	6	6		11	11	5	5	9	9	6	6	19	19
	IPS 1		4	4	2	14	20	20		28	28	18	18	2	2	22	22	16	16	7	7	19	19	12	12	12	12	13	13	29	29	7	3		20	20	3	3	14	14	13	13	2	2
	IPS 2		7	7	14	2	3	3		4	4	28	28	18	18	14	14	19	19	29	29	12	12	20	20	25	25	12	12	13	13	3	7		2	2	20	20	2	2	16	16	13	13
XII	IPA 1		28	28	4	4	12	12		29	29	11	11	10	10	19	19	18	18	5	5	16	16	8	8	11	11	25	25	3	5	5	5		10	10	13	13	13	13	8	8	12	12
	IPA 2		13	13	11	11	10	10		18	18	10	10	19	19	11	11	5	5	28	28	4	4	13	13	29	29	5	5	5	3	22	22		8	8	12	12	8	8	12	12	16	16
	IPS 1		18	18	15	15	4	4		14	14	8	8	7	7	16	16	3	7	13	13	8	8	19	19	28	28	29	29	12	12	13	13		15	15	15	14	12	12	3	3	22	22
	IPS 2		29	29	18	18	7	7		19	19	3	3	8	8	4	4	7	3	12	12	13	13	15	15	13	13	28	28	16	16	12	12		14	14	8	8	22	22	14	15	15	15

No	NAMA GURU	MATA PELAJARAN
1	DRS. WITARSO	EKONOMI
2	DRA. SUHARMINI, M. PD	EKONOMI
3	DRA. HARININGSIH	SEJARAH
4	DRA. ZETIK WIDAYATI RAH	PKn
5	AG. SUWONDO, M. PD. SI	FISIKA
6	DRA.SRI HATUTI	BHS INDONESIA
7	DRA. ISMI NURYATI	GEOGRAFI
8	BADRIAH, S. PD	MATEMATIKA
9	PURNA SUPRIYATI, S. PD	BHS INGGRIS
10	ENNY TRISNAWATI, S. PD	BIOLOGI
11	RUJINEM, S. PPD	KIMIA
12	DRA. SRI SUHARNI	BHS INDONESIA
13	IS ENDRI AKHZAN, S. PD	BHS INGGRIS

No	NAMA GURU	MATA PELAJARAN
16	FITRIYANI PURWANINGSIH, S. PD	BHS JAWA
17	DASUKI WIBAWA, S. PD	BHS INDONESIA
18	RASID UMARDANI, S. PD	SENI BUDAYA
19	HASTIN LESTARI, S. PD	TIK
20	ANNA EASTI RAHAYU MAYASARI	MATEMATIKA
21	TIWI YULISTYARINI, S. PD	MATEMATIKA
22	DRS. SAPARDI	PAI
23	TRIS SUTIKNA, S. PD	BP/ BK
24	DRA. MIMIK YUNI ASTUTI	PENJASORKES
25	WALDINI, S. PAK	PA KRISTEN
26	M TAKHIUDIN, S. AG	PAI
27	KHOIRU ILAINA, S. PD	BP/ BK
28	NANDA SULISTIYO, M. OR	PENJASORKES

KETERANGAN :		Srandakan, 15 Juli 2016	
JAM KE	WAKTU	Kepala Sekolah	
1.	07.00 - 07.45	DRS. WITARSO NIP 195910051985031016	
2.	07.45 - 08.30		
3.	08.30 - 09.15		
	ISTIRAHAT		
4.	09.30 - 10.15		
5.	10.15 - 11.00	KHUSUS HARI SENIN : KBM : 2. 07.45 - 08.30 3. 08.30 - 09.15 ISTIRAHAT 4. 09.30 - 10.15 5. 10.15 - 11.00	
6.	11.00 - 11.45		
	ISTIRAHAT		
7.	12.15 - 13.00		
8.	13.00 - 13.45		

14	ELFIANA NURJANNAH, S. A	SOIOLOGI
15	ANNA SURYANINGSIH, M.	EKONOMI

29	EKO SUYANTO, S. PD	KETRAMPILAN
30	MG. PURWANINGSIH	PA KATOLIK

	ISTIRAHAT
6.	11.30 - 12.15
7.	12.15 - 13.00

Daftar Guru SMA N 1 Srandakan

NO	NAMA	JABATAN
1	Drs. Witarso	Kepala Sekolah
2	Badriah, S.Pd	Guru Matematika
3	Anna Suryaningsih, MPd	Guru Ekonomi
4	Dra. Hj. Suharmini, MPd	Guru Ekonomi
5	Ag. Suwondo, MPd.Si	Guru Fisika
6	Is Endri Akhzan, S.Pd	Guru BHS Inggris
7	Dra. Mimik Yuniastuti	Guru Penjasorkes
8	Dra. Sri Hastuti	Guru BHS Indonesia
9	Dra. Ismi Nuryati	Guru Geografi
10	Dra. Zetik Widayati Rahayu	Guru PKn
11	Purna Supriyati, S.Pd	Guru BHS Inggris
12	Rujinem, S.Pd	Guru Kimia
13	Enny Trisnawati, S.Pd	Guru Biologi
14	Dra. Sri Suharni	Guru BHS Indonesia
15	Elfiana Nurjannah, S.Ant	Guru Sosiologi
16	Dra. Hariningsih	Guru Sejarah
17	Fitriyani P, S.Pd	Guru BHS Jawa
18	Dasuki Wibawa, S.Pd	Guru BBHS Indonesia
19	Drs. Sapardi	Guru Agama Islam
20	Drs. Tris Sutikno	Guru BK
21	Waldini, S.PAK	Guru Agama Kristen
22	Rasyid Umardani, S.Pd	Guru Seni Budaya
23	Hastin Lestari, S.Pd	Guru TIK
24	Anna Easti Rahayu MS, S.Pd	Guru Matematika
25	Tiwi Yulistiyorini, S.Pd	Guru Matematika
26	Khairu Ilaina, S.Pd.	Guru BK
27	M. Taqiudin, S. Pd	Guru Agama Islam
28	Nanda Sulistyo, M. Pd	Guru Penjasorkes
29	Eko Suyanto, S. Pd	Guru Ketrampilan

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Tugas individu Tes perbuatan	14 X 45	Buku sumber <i>Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan)</i> , Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch, tembok pantulan.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan satu kali menyentuh bola) mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Krakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bol Voli <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan dua kali menyentuh bola) • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar • Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar. 		Tugas individu Tes perbuatan		Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), <i>Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli</i> , Jakarta

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok • Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. • Melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pasising atas dengan teknik yang benar • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 				Dirjen. DIKDASME N, Dirjen. OLAHRAGA .
							Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dada berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 		Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Neumann, Hannes, (1985), <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X</i>
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 				Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket, stop watch.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. Melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok.. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**) Mempraktikkan	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar • Teknik menangkap • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan • Setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik melambungkan bola • Melakukan teknik melempar bola dengan benar. • Melakukan teknik menangkap bola dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan <i>Soft ball</i> , Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Lapangan softball/baseball bola, pemukul, tiang penyangga bola, sarung tangan, stop watch, pluit, pelontar bola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
<p>n keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai,</p>	<p>Lari Jarak Pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah • Memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah • Menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : ”bersedia, siap, yaa” dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memukul bola dengan benar. • Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi • Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tugas Individu Tes perbuatan		<p>Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, start block, pluit</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Krakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
semangat, dan percaya diri**))		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. • Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • Berlari dengan memeperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik berlari 				
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> Sikap pasang tertutup Sikap pasang terbuka. Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar Kuda-kuda badan berputar Kuda-kuda serong depan Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap pasang dengan benar Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Tes perbuatan		Buku sumber: <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding"</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996 Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan
		•	•				

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk	Latihan Kebugaran Jasmani • Latihan kekuatan	• Melakukan berbagai bentuk latihan: dari: push up, sit up, pull up..	• Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	6 X 45'	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<p>sedehana serta nilai tanggungjawab , disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 				<p>Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Latihan keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data. 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan secara mandiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 		Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>

Standar Kompetensi: 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	----------------------------	-----------	---------------	--------------------

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	C • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. • Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	• Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai, peti lompat</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling lenting Melakukan gerakan kayang Melakukan sikap lilin Melakukan gerakan guling lenting (<i>neckspring</i>) Melakukan sikap berdiri dengan kepala Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan 		Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 2000

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	Gerak Ritmik • Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Tali atau pita

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		•	•				

Standar Kompetensi: 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	----------------------------	-----------	---------------	-----------------------

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernafas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan. • Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang. • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam renang. • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerak ke dua tungkai. • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya bebas 		Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.2	Loncah Indah <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar loncat indah 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dengan posisi jongkok, dilanjutkan loncat ke dalam air • Untuk tahap berikutnya secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dari posisi berdiri dengan badan agak dibungkukkan, dilanjutkan loncat ke dalam kolam dengan kepala terlebih dahulu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Belajar Renang (you can swim)</i> , David Haller, Bandung, Pionir Jaya, 1982 Kolam renang, Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang
		•	•				

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan pantai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan pantai Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri pantai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i>, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: • Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban • Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU , dan ada yang korban dengan langkah – langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari . <ul style="list-style-type: none"> ○ Briefing pencarian. ○ Pemberangkatan SRU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. ○ Pelaksanaan pencarian. ○ Saat menemukan sasaran. ○ Saat pergantian SRU. ○ Penarikan SRU ke pangkalan ○ Briefing SRU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah -langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai 	<ul style="list-style-type: none"> • Disiplin • Tekun • Tanggung jawab • Ketelitian • Kerjasama • Percayadiri • Kecintaan • Saling menghargai 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i>, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>

Standar Kompetensi: 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakte yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	---------------------------	-----------	---------------	--------------------

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakte yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Bahaya penyalahgunaan Narkoba Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan Mengidentifikasikan perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Laporan kegiatan	4 X 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakte yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasikan bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 				

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakte yang dikembangkan	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Tekun Tanggung jawab Ketelitian Kerjasama Percayadiri Kecintaan Saling menghargai 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

PERHITUNGAN MINGGU EFEKTIF

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Srandakan
Kelas / Program : X
Semester : I (Gasal)
Tahun Pelajaran : 2016/2017

A. PERHITUNGAN ALOKASI WAKTU

1. Banyaknya pekan dalam semester

NO	BULAN	BANYAKNYA PEKAN
1	Juli	2
2	Agustus	5
3	September	5
4	Oktober	4
5	November	4
6	Desember	5
Jumlah		25

2. Banyak Pekan tidak efektif : 8
3. Banyak Pekan yang efektif : 17
4. Banyak jam pelajaran yang efektif : 34

B. DISTIRBUSI ALOKASI WAKTU

NO. SK	KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU
1	1.1 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	12 JP
	1.2 mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**) mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	4 JP
	1.3 mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	4 JP
2	2.1 mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP
	2.2 mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP
	2.3 mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	2 JP
3.	3.1 mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	2 JP
	3.2 mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta	2 JP

	nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	
7.	7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	2 JP
	7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	2 JP
JUMLAH SEMESTER I		34 JP

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Srandakan
Kelas / Program : X
Tahun Pelajaran : 2016/2017

SEM	NO. SK	STANDAR KOMPETENSI/ KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET.
1.	1.	Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		
		1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	12 JP	
		1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**) Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	4 JP	
		1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	4 JP	
	2.	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		
		2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	
		2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	

		2.3 mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	2 JP	
	3.	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya		
		3.1 mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	2 JP	
		3.2 mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	2 JP	
	7.	Menerapkan budaya hidup sehat		
		7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	2 JP	
		7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	2 JP	
JUMLAH SEMESTER I			34 JP	

SEM	NO. SK	STANDAR KOMPETENSI/ KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET.
2.	8.	Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		
		8.1 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	8 JP	
		8.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)	2 JP	
		8.3 mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	2 JP	
		8.4 mempraktikkan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja	2JP	

		keras dan percaya diri**))		
	9.	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya		
		9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	
		9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	
	10.	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya		
		10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	2 JP	
	11.	Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya		
		11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	4 JP	
	14.	Menerapkan budaya hidup sehat		
		14.1 Menganalisis dampak seks bebas	2 JP	
		14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	2 JP	
JUMLAH SEMESTER 2			28 JP	

DISTIRBUSI ALOKASI WAKTU

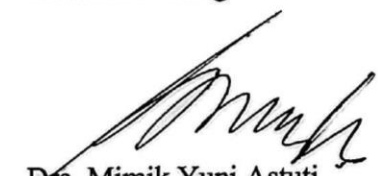
SEM	NO. SK	STANDAR KOMPETENSI/ KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET.
2.	8.	Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		
		8.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	8 JP	
		8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)	2 JP	
		8.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	2 JP	
		8.4 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	2JP	
	9.	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		
		9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	
		9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2 JP	
	10.	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya		


		menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman		
	11.	Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya		
	11.1	Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	4 JP	
	14.	Menerapkan budaya hidup sehat		
	14.1	Menganalisis dampak seks bebas	2 JP	
	14.2	Memahami cara menghindari seks bebas	2 JP	
JUMLAH SEMESTER 2			28 JP	

Srandakan ,15 Septembe 2016

Guru Pembibing

Mahasiswa PPL


Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616 198303 2 005


Dalmaji
NIM. 13601244018

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sekolah : SMA Negeri 1 Sandakan
Kelas / Program : X
Semester : 1 (Gasal)
Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

No.	Materi Ajar	Alokasi Waktu	Bulan																							
			Juli			Agustus				September				Oktober				November				Desember				
			2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	1.1 permainan sepakbola	2 x 45	M	2	2							U												L	L	
2	permainan Bola voli	2 x 45	P			2	2					T												I	I	
3	Permainan bola basket	2 x 45	L					2	2			S										U	U	B	B	
4	1.2 bermain softball	2 x 45	S							2												K	K	U	U	
5	1.3 atletik	2 x 45	B								2	U										K	K	R	R	
6	2.1 kebugaran	2 x 45	S									T	2	2										S	S	
7	3.1 senam lantai rol depan rol belakang	2 x 45	B									S			2	2								E	E	
8	4.1 gerak ritmik	2 x 45														2	2							M	M	
9	5.1 renang gaya bebas	2 x 45																2	2							
10	7.1 narkoba	2 x 45																		2						

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sekolah : SMA Negeri 1 Sandakan
Kelas / Program : X
Semester : 2 (Genap)
Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

No.	Materi Ajar	Alokasi Waktu	Bulan																							
			Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	8.1 permainan sepakbola	2 x 45	2	2									U												P	L
2	permainan Bola voli	2 x 45			2	2							T												L	I
3	Permainan bola basket	2 x 45					2	2					S	U									U	U	H	B
4	8.2 bermain softball	2 x 45							2	2				S									K	K	B	U
5	8.3 atletik	2 x 45									2	2			U	U	U	U					K	K		R
6	9.1 kebugaran	2 x 45													N	N	N	N								P
7	10.1 senam lantai rol depan rol belakang	2 x 45															S	S								U
8	11.1 gerak ritmik	2 x 45																	2							A
9	14.1 menganalisis dampak seks bebas	2 x 45																		2	2					S
10	14.2 memahami cara menghindari seks bebas	2 x 45																				2				A

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : X / 1 (Gasal)

Pertemuan : 1 x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Satandar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat , dan percaya diri.

Indikator Pencapaian : a. Melakukan teknik start jongkok dengan baik dan benar.

: b. Melakukan teknik berlari.

: c. Melakukan teknik memasuki garis finish.

Karakter yang dikembangkan: Disiplin, tanggung jawab, percaya diri, rajin, tekun, semangat, saling menghargai

Pertemuan ke : 1

I. Tujuan Pembelajaran : - Siswa mampu melakukan teknik start jongkok dengan baik dan benar.

- Siswa mampu berlari dengan jarak 100 m.

- Siswa mampu melakukan teknik memasuki garis finish.

II. Materi Ajar : Teknik start jongkok

III. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)


- Demonstrasi

- Ceramah

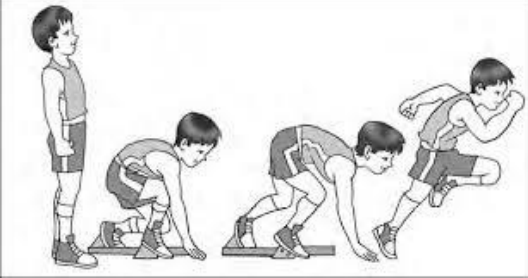
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)


- Tugas dan Praktek


IV. Tugas dan Praktek Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran start jongkok.</p> <p>1. Ada berapa cara start? Sebutkan dan jelaskan?</p> <p>2. Sebutkan sifat-sifat penanda start jongkok yang baik?</p> <p>Topik/Masalah Materi : Selanjutnya hari ini kita akan belajar salah satu teknik start jongkok.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan permainan</p> <p>Tahap Bermain</p> <p>Pada tahap ini bertujuan untuk mengkenalkan masalah gerak (<i>Movement Problem</i>) start secara tidak langsung, dan cara start yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap start serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran. Tujuan khusus</p>	<div><div>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</div><div></div><div>Gambar.1</div></div>	15 menit

<p>dalam bermain start adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar 4. Bentuk latihan bermain kejar-kejaran dengan reaksi audio.</p> <p>5. Bentuk latihan bermain kejar-kejaran dengan reaksi visual.</p> <p>Dilanjutkan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, selanjutnya melakukan stretching, siswa berbaris dengan formasi 4 shaf.</p>		
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran Start Jongkok:</p> <p>Tahap Teknik Dasar (<i>Basic of Technic</i>).</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak start jongkok yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:</p> <p>b.1. Start dari posisi yang berbeda-beda.</p> <p>Tahap ini bertujuan meningkatkan konsentrasi dan percepatan suatu tanda aba-aba bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan. Tahap latihan dilakukan secara individu atau berpasangan dengan formasi 3 bershaf yang dilakukan tiap bershaf secara bergantian.</p>		65 menit

<p>b.2. Start berdiri dengan suatu tanda.</p> <p>Tahap ini bertujuan mengembangkan konsentrasi dan reaksi: pada tahap ini dapat menggunakan suatu tanda-tanda start dapat lewat audio, visual dan sentuhan dengan formasi 3 bershaf yang dilakukan tiap bershaf secara bergantian.</p> <p>b.3. Start berdiri dengan berbagai variasi.</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk melatih dan belajar mengangkat badan dan lari percepatan. start menjatuhkan badan tanpa adanya aba-aba; (2) start berdiri dari suatu posisi badan condong ke depan; dan (3) start berdiri dengan 3 titik dan 4 titik dengan formasi 3 bershaf yang dilakukan tiap bershaf secara bergantian.</p> <p>b.4. Start “Berdiri”</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi “bersedia” pada tahap ini, guru menjelaskan bagaimana cara menempatkan dan memasang start blok, dan demonstrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal serta latihlah dengan koreksi oleh guru. Siswa melakukan secara bergantian menurut penomoran saat di barisan dan tergantung jumlah start blok yang tersedia.</p>		
--	--	--

<p>b.5. Start Siaaap</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi “siaaap” pada saat start. Pada tahap ini guru sebaiknya menjelaskan perubahan sikap dari posisi bersedia ke posisi siaaap tanpa melakukan lari dan koreksi. Siswa melakukan secara bergantian menurut absen atau penomoran saat di barisan dan tergantung jumlah start blok yang tersedia. Lihat gambar 10.</p> <p>b.6. Urutan gerakan secara keseluruhan</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk merangkai tahap-tahapb.4; b.5 menjadi suatu gerakan keseluruhan. Pada tahap ini siswa melakukan start dan dilanjutkan lari sprint 10 s.d 30 m dengan aba-aba atau tanpa aba-aba. Guru mencoba mengatur variasi waktu antara siaap dan yak atau peluit. Siswa melakukan secara bergantian menurut absen atau penomoran saat di barisan dan tergantung jumlah start blok yang tersedia. Lihat gambar 11.</p> <p>Colling Down</p> <p>Siswa dibariskan 4 berbanjar. Duduk dan saling memijat pundak temannya secara bergantian sambil mengevaluasi proses pembelajaran. Dilakukan</p>		
---	--	--

dengan rileks		
<p>C. Penutup - Evaluasi proses</p> <p>Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang materi:</p> <p>1. Mengapa siswa belum dapat menguasai secara maksimal dasar teknik start jongkok?</p> <p>Rangkuman</p> <p>Bagi siswa yang pada waktu diadakan penilaian dan belum berhasil, maka diberi remidi.</p> <p>Tugas yang harus dikerjakan di rumah</p> <p>Bagi siswa yang belum berhasil melakukan latihan, untuk remidi.</p> <p>Pesan pertemuan yang akan datang:</p> <p>Untuk pertemuan yang akan datang kita akan belajar materi pencak silat.</p> <p>siswa disiapkan membentuk 4</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>Gambar.10 </p>	10 menit

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$$\text{Nilai Tes Perbuatan} + \text{Tes Sikap} + \text{Tes Pengetahuan}$$

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA DALAM START JONGKOK

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Kombinasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, yak).	1. Kombinasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, yak).	10-20	
2. Kombinasi teknik dasar start jongkok dan berlari.	2. Kombinasi teknik dasar start jongkok dan berlari.	10-20	
3. Kombinasi start, lari dan finish.	3. Kombinasi start, lari dan finish.	10-20	
4. Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi	4. Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi	10-40	
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM START JONGKOK

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Kombinasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, yak), lari dan finish.	2. Kesungguhan	0-30	
	3. Semangat	0-30	
	4. Mentaati peraturan	0-20	
	5. Kerjasama	0-20	
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

LEMBAR SOAL PILIHAN GANDA

1. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah...

- a. start jongkok
- b. start berdiri
- c. start menengah
- d. start panjang
- e. start pendek

2. Nomor-nomor lari jarak pendek yang diperlombakan?

- a. 100 m, 200 m, 400 m
- b. 100 m, 200 m, 800 m
- c. 200 m, 300 m, 400 m
- d. 200 m, 400 m, 800 m
- e. 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

3. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa...

- a. Romawi
- b. Inggris
- c. Athena
- d. Yunani
- e. Amerika Serikat

Kunci jawaban:

- 1. a
- 2. a
- 3. d

**JUMLAH NILAI
START JONGKOK**


Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
1. Kombinasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, yak), lari dan finish					

**JUMLAH NILAI
START JONGKOK**

Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
2. Kombinasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, yak), lari dan finish					


Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit
Standar Kompetensi	: mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: mempraktekkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggambar peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.
Indikator Pencapaian	: Melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok
Karakter yang dikembangkan	:disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama,percayadiri, kecintaan, saling menghargai.

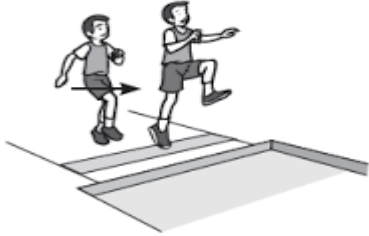

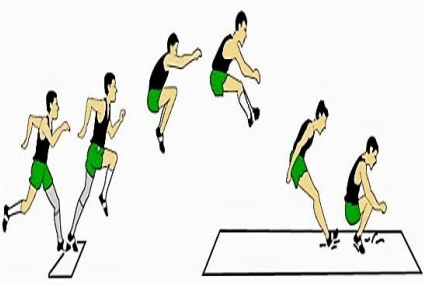
Tujuan Pembelajaran	: - Siswa mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan sempurna. - Dengan membaca buku literatur dan internet siswa dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok (ortodok) dengan baik dan sempurna.
---------------------	---

Materi Ajar : Atletik lompat jauh gaya jongkok

- I. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
 - Ceramah
 - Part and whole (bagian dan keseluruhan)
 - Tugas dan Praktek

II. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. PENDAHULUAN</p> <p>- Siswa dikumpulkan, dibariskan menjadi 2 bersab, disiapkan, dihitung, salam, dipresensi dan berdoa.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pelajaran lompat jauh.</p> <p>-Ada berapa nomor lompat dalam atletik?</p> <p>-Apa beda lompat dan loncat?</p> <p>Topic/ masalah materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar lompat jauh gaya jongkok (ortodok).</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan permainan “Hijau Hitam” dilanjutkan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, selanjutnya melakukan stracing dan loncat-loncat, siswa dengan formasi 2 bersab.</p>	<div><div>XXXXXXXXXX</div><div>XXXXXXXXXX</div><div>△</div></div>	15 menit
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Setelah melakukan pemanasan selanjutnya siswa belajar keterampilan teknik lompat jauh, formasi siswa menjadi 5 bersab.</p> <p>- Tahap latihan lompatan</p> <p>-Siswa belajar teknik melompat tanpa awalan, dimulai dari berdiri dengan satu kaki sebagai kaki tumpu dan satu kaki lainnya sebagai kaki ayun.</p> <p>- Gerakan selanjutnya kaki ayam diangkat/ diayunkan ke depan, disusul kaki tumpu diayunkan ke depan dan</p>	<div><div>x = kun</div><div>x</div><div>x</div><div>x</div><div>o =siswa</div><div>→</div><div>o</div><div>→</div><div>o</div><div>→</div><div>o</div></div> <div>arah lompatan</div>	

<p>akhirnya mendarat.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dengan kedua kaki ngepir -Kegiatan ini dilakukan di darat secara klasikal maupun tiap-tiap sab bergantian. -Siswa melakukan teknik melompat dengan awalan lari-lari kecil, dilakukan di darat - Tahap lompatan sebenarnya -Selanjutnya siswa melakukan teknik melompat tanpa awalan, dengan mendarat di bak pasir. -Siswa melakukan teknik melompat dengan menggunakan awalan lari-lari kecil dan mendarat di bak pasir. Kegiatan ini dilakukan dari samping bak pasir, secara bergantian dari tiap-tiap shaf. -Selanjutnya siswa belajar awalan pada lintasan awalan, untuk mendapatkan ketepatan tolakan kaki pada balok. -Siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok pada lapangan yang sesungguhnya mulai dari awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat di bak pasir. Siswa melakukan satu per satu. 	  	<p>65 menit</p>
--	---	-----------------

<p>C. Penutup</p> <p>Colling Down</p> <p>Siswa dengan formasi 2 bershaf, gerakan pelepasan sendi dan pelepasan otot. Dengan gerakan mengayunkan lengan kea rah atas. Sambil menarik nafas dan ayunkan lengan ke bawah sambil membungkuk dan dilepaskan. Dilakukan dengan rileks.</p> <p>- Evaluasi proses</p> <p>Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang materi:</p> <p>1.Benarkah kelangsungan gerak lompat jauh dimulai dari awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat di bak pasir?</p> <p>2.Apakah dengan tumpuan atau tolakan yang tepat pada balok akan memperoleh lompatan yang maksimal?</p> <p>-Tugas yang harus dikerjakan di rumah</p> <p>Siswa latihan teknik lompat jongkok (ortodok), dilakukan di darat.</p> <p>-Pesan untuk pertemuan yang akan datang :</p> <p>Pertemuan yang akan datang kita tolak peluru dan dinilai.</p> <p>-Siswa dibariskan menjadi 2 bersab, disiapkan, dihitung, salam dan berdoa.</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>△</p>	<p>10 menit</p>
---	---	-----------------

III

Metod : Diskusi, Tanya jawab, demonstrasi, penugasan, komando.

Pendekatan : Keterampilan proses/ konseptual teaching and learning.

Alat : Lapangan, bak lompat jauh, cangkul, meteran, bendera, balok tumpuan, peluit, gambar-gambar teknik lompat jauh.

Sumber Pembelajaran : Sumber : 1. Permainan dan metodik untuk SGO. Depdikbud Jakarta 1979
2. Buku Pendidikan Jasmani untuk SMA tahun 2000

A. Penilaian : 1. Unjuk Kerja
2. Soal

TES UNJUK KERJA DAN SOAL

Tes Unjuk Kerja

No	Kriteria Yang Dinilai	Rentang Nilai
1	Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan efisien sebanyak 3 x melakukan. Nilai tertinggi 9, nilai terendah 7. Berbekal nilai 6, jika 1x lompatan efisien maka ditambah nilai 1.	7-9
2	Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok . Lompatan yang terjauh diberi nilai 10 yang terndah diberi nilai 7.	7-10
Nilai Maksimal		19

$$Nilai = \frac{Jumlah\ nilai\ yang\ didapat}{2}$$

Contoh Soal :

1. Lompat jauh gaya jongkok (ortodok) di udara proses kelangsungan gerak dari
 - a. Jalan, lari, menolak, mendarat.
 - b. Menolak, melayang di udara, mendarat
 - c. Lari, melayang di udara, mendarat jongkok
 - d. Lari, tumpuan, mendarat
 - e. Awalan, tumpuan, melayang di udara, mendarat
2. Pada lompat jauh, prestasi pelompat adalah lompatan terjauh dari
 - a. 6 x lompatan
 - b. 5 x lompatan
 - c. 4 x lompatan
 - d. 3 x lompatan
 - e. 2 x lompatan


Kunci Jawaban :

1. e.
2. c.

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa



Dalmaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit
Standar Kompetensi	: mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat , dan percaya diri.
Indikator Pencapaian	: Melakukan teknik Passing (Mengoper) bola dengan baik dan benar.
Karakter yang dikembangkan	: Disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan, saling menghargai

-
- I. Tujuan Pembelajaran : - Siswa mampu passing bola dengan baik dan benar.
- Siswa mampu passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) dengan baik dan benar
 - Dengan membaca buku literatur dan internet siswa mampu passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) dengan baik dan benar
- II. Materi Ajar : Permainan bola basket (passing)

- III. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi

- Ceramah

- Part and whole (bagian dan keseluruhan)

- Tugas dan Praktek

Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 4 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran bola basket.</p> <p>1. Siapa nama pemain legendaries bola basket yang berasal dari Amerika Serikat?</p> <p>2. Sebutkan salah satu teknik dalam permainan bola basket?</p> <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar salah satu teknik bola basket yaitu passing atau mengoper bola.</p> <p>Pemanasan :</p> <p>- Statis dan dinamis</p> <p>-Tahap Bermain</p> <p>Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (<i>Movement Problem</i>) passing secara tidak langsung, dan cara passing yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap passing serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran. Tujuan khusus dalam bermain passing adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada</p> <p>3. Lomba lari sambung beregu bola diberikan pada barisan paling belakang setelah itu sipemberi pindah ke barisan yang paling depan secara zig-zag. Dan mengembalikan bola ke belakang melewati selangkang kaki;</p> <p>Bentuk latihan bermain bola dengan</p>	<div><div>X X X X X X X X X</div><div>X X X X X X X X X</div></div> <div><div>△</div></div> <div><div>X / X \ X / X \ X / X \</div><div>X / X \ X / X \ X / X \</div></div> <div><div><div><div>X X X</div><div>↑</div><div>Q Q Q</div></div><div><div>X X X</div><div>Q Q Q</div><div>↑</div></div></div></div>	15 menit

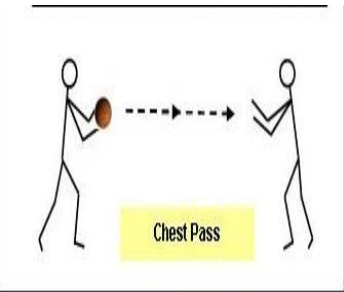
gambar 6.

b.3. Mengoper bola setinggi dada (Chest Pass).

Tahap ini bertujuan memper-kenalkan cara mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada dengan jarak 3-6 meter dan dikombinasi dengan gerakan latihan b.1 dan b.2.dan arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima. Siswa membentuk formasi 4 berbanjar yang dibagi menjadi 2 kelompok yang saling berhadapan. Siswa melakukan secara bergantian. Setelah melakukan passing siswa berlari ke belakang barisannya dan divariasi berlari ke barisan yang ada di depannya.

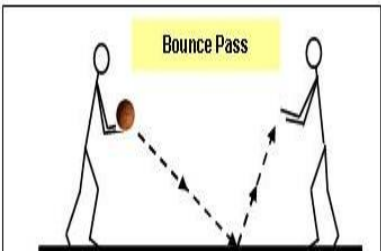
b.4. Mengoper bola pantulan (Bounce Pass).

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi di depan dada. Metode pelaksanaanya (sikap awal) sama dengan operan setinggi dada, bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira 1/3 dari penerima, pandangan ke arah bola dan serakan bukan menolak bola tetapi membanting. Siswa membentuk formasi 4 berbanjar yang dibagi menjadi 2 kelompok yang saling berhadapan. Siswa melakukan secara bergantian. Setelah melakukan passing siswa berlari ke belakang barisannya dan divariasi berlari ke barisan yang ada di depannya. Lihat gambar 8.



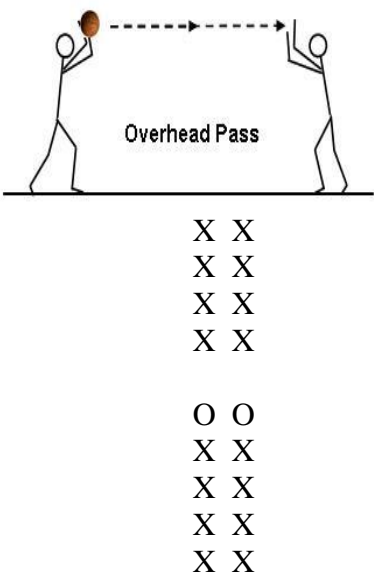
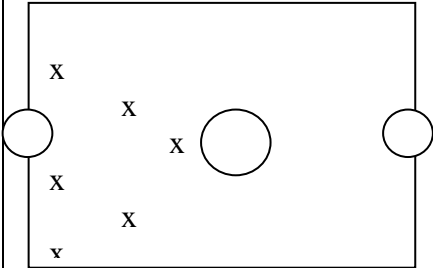
X X
X X
X X
X X

O O
X X
X X
X X
X X



X X
X X
X X
X X

O O
X X
X X
X X
X X

<p>b.5. Mengoper bola dari atas kepala (over head pass)</p> <p>Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi di depan dada hanya saja sikap awal bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk. Siswa membentuk formasi 4 berbanjar yang dibagi menjadi 2 kelompok yang saling berhadapan. Siswa melakukan secara bergantian. Setelah melakukan passing siswa berlari ke belakang barisannya dan divariasi berlari ke barisan yang ada di depannya.</p> <p>b.6. Tahap bermain.</p> <p>Setelah siswa melakukan latihan teknik dasar passing dari (dada, pantul dan atas kepala) dengan teknik yang benar dan baik. Siswa diajak bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 siswa. Permainan dilakukan dengan cara mengoper (dada, pantul, atas kepala) dan bermain seperti halnya permainan bola basket. Dan waktu pertandingan hanya 2 x 5 menit.</p> <p>Colling Down</p> <p>Siswa dengan formasi 4 bershaf, gerakan pelepasan sendi dan pelepasan otot. Dengan gerakan mengayunkan lengan kea rah atas. Sambil menarik nafas dan ayunkan lengan ke bawah sambil membungkuk dan dilepaskan. Dilakukan dengan rileks.</p>	 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X O O X X X X X X X X </div> 	
<p>C. Penutup</p> <p>- Evaluasi proses</p> <p>Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang</p>	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X </div>	10 menit

<p>materi:</p> <p>1. Mengapa siswa belum dapat menguasai secara maksimal dasar passing dari (dada, pantul dan atas kepala)?</p> <p>Rangkuman</p> <p>Bagi siswa yang pada waktu diadakan penilaian dan belum berhasil, maka diberi remidi.</p> <p>Tugas yang harus dikerjakan di rumah</p> <p>Bagi siswa yang belum berhasil melakukan latihan, untuk remidi.</p> <p>Pesan pertemuan yang akan datang:</p> <p>Untuk pertemuan yang akan datang kita akan belajar permainan Bola Kasti.</p> <p>siswa disiapkan membentuk 4 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</p>	<div>△</div>	
---	--------------	--

- IV.

Alat / Bahan

: Bola basket, *cones*, peluit, stopwatch
- Sumber Belajar

: - Drs Nuril Hamdani (2007). *Permainan Bola Basket*.
- Marta Dinata (2006). *Bola Basket*.
- V.

Penilaian

: Jenis : Tes Perbuatan(psikomotorik), tes sikap(afektif), : tes pengetahuan(kognitif).
- Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:

a. Tes Perbuatan (psikomotor):

Lakukan pemanasan dengan pendekatan bermain dan masuk ke tahap-tahap pembelajaran teknik dasar passing dari (dada, pantul dan atas kepala) yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.
- Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- b. Tes sikap(afektif)

Mainkan keterampilan passing dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- c. Tes pengetahuan(kognitif)
- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dasar passing dari (dada, pantul dan atas kepala).

Keterangan:
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan

Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PASSING DARI (DADA, PANTUL DAN ATAS KEPALA)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Melakukan passing dari (dada, pantul dan atas kepala)	1. Gerakan dasar passing depan dada.	10-40	
	2. Gerakan dasar passing pantul.	10-30	
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	3. Gerakan dasar passing di atas kepala	10-30	
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

LEMBAR SOAL PILIHAN GANDA

1. Komposisi dan registrasi pemain bola basket satu regu adalah...
- a. 5 pemain

b. 7 pemain

c. 9 pemain

d. 10 pemain

e. 12 pemain
2. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat sering disebut?
- a. *chest pass*

d. *jewel line pass*

- b. *side pass*
- c. *over head pass*
- e. *bound pass*

3. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh sering disebut?

- a. *chest pass*
- b. *side pass*
- c. *over head pass*
- d. *jeveline pass*
- e. *bound pass*

Kunci jawaban:

- 1. a
- 2. a
- 3. c

JUMLAH NILAI

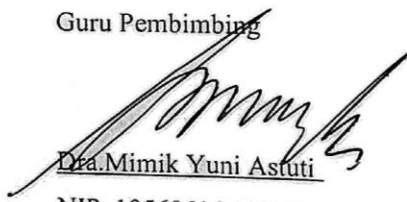
TEKNIK DASAR PASSING DARI (DADA, PANTUL DAN ATAS KEPALA)

Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
1. Melakukan passing dari (dada, pantul dan atas kepala)					
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi					

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Daimaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : X / 1 (Gasal)

Pertemuan : 1 x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Standar Kompetensi : Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat,tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

Indikator Pencapaian : - Mengklafikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat Kebugaran

- Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani.

Karakter yang dikembangkan : Tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan.

Tujuan Pembelajaran : - Siswa mampu melakukan tes cooper / lari 2400 m.

- Siswa dapat menjelaskan konsep kesegaran jasmani dengan benar

- dengan membaca literatur dan mengakses dari internet siswa mampu melakukan tes cooper / lari 2400 m, dan dapat menjelaskan konsep kesegaran jasmani.

- I. Materi Ajar : Latihan kebugaran
- II. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Ceramah
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Tugas dan Praktek

III. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
A. Pendahuluan		15
- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 bersab, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi.	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X	menit

<p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran kebugaran jasmani:.</p> <p>1. Mengapa kita perlu berolahraga?</p> <p>Apa saja latihan untuk daya tahan otot?</p> <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar mengenai kebugaran jasmani.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan melakukan gerakan-gerakan stretching, siswa dengan formasi 4 bersab..</p>	<p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>X</p>													
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan pengambilan nilai.</p> <p>Penilaian</p> <p>Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 2400 m dalam menit (m).</p> <p>Hasil menit 2400 m</p> <p>Putra</p> <table><tr><td>Status</td><td>Jumlah</td></tr><tr><td>KS</td><td>>30</td></tr><tr><td>K</td><td>25 - 30</td></tr><tr><td>SD</td><td>15 - 25</td></tr><tr><td>B</td><td>10 - 15</td></tr><tr><td>BS</td><td>7 - 10</td></tr></table>	Status	Jumlah	KS	>30	K	25 - 30	SD	15 - 25	B	10 - 15	BS	7 - 10		65 menit
Status	Jumlah													
KS	>30													
K	25 - 30													
SD	15 - 25													
B	10 - 15													
BS	7 - 10													

<div>- Putri</div> <table><tr><td>Status</td><td>Jumlah</td></tr><tr><td>KS</td><td>>35</td></tr><tr><td>K</td><td>30 - 35</td></tr><tr><td>SD</td><td>20 - 30</td></tr><tr><td>B</td><td>15 - 20</td></tr><tr><td>BS</td><td>10 - 15</td></tr></table> <div>Colling Down</div> <p>Siswa dengan formasi 4 bershaf, gerakan pelepasan sendi dan pelepasan otot. Dengan gerakan mengayunkan lengan kea rah atas. Sambil menarik nafas dan ayunkan lengan ke bawah sambil membungkuk dan dilepaskan. Dilakukan dengan rileks.</p>	Status	Jumlah	KS	>35	K	30 - 35	SD	20 - 30	B	15 - 20	BS	10 - 15		
Status	Jumlah													
KS	>35													
K	30 - 35													
SD	20 - 30													
B	15 - 20													
BS	10 - 15													
<div>C. Penutup</div> <div>- Evaluasi proses</div> <p>Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang materi:</p> <p>1. Mengapa siswa belum dapat berlari sejauh 2400 m dalam waktu yang telah ditentukan?</p> <div>Rangkuman</div> <p>Bagi siswa yang pada waktu diadakan penilaian dan belum berhasil, maka diberi remidi.</p> <div>Tugas yang harus dikerjakan di rumah</div> <p>Bagi siswa yang belum berhasil melakukan latihan, untuk remidi.</p>	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX X	10 menit												

Pesan pertemuan yang akan datang: Untuk pertemuan yang akan datang kita akan belajar permainan sepak bola. siswa disiapkan membentuk 4 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.		
---	--	--

- IV.
 Alat / Bahan
 : Lapangan, stop watch, peluit.
- Sumber Belajar
 : Buku panduan membuat program latihan fisik.
 : Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran & Olahraga.
 Surakarta.
 : Sebelas Maret University Press.
- V.
 Penilaian
 : Jenis : Tes Perbuatan(psikomotorik), tes sikap(afektif), : tes pengetahuan(kognitif).
 Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:

a. Tes Perbuatan (psikomotor):
 Lakukan gerakan push-up dengan benar secara berulang-ulang

 Jumlah skor yang diperoleh
 Nilai = ----- X 50
 Jumlah skor maksimal

b. Tes sikap(afektif)
 Melakukan aktivitas dan pengukuran kebugaran jasmani sesuai dengan aturan yang berlaku, dan melakukan dengan sungguh-sungguh.

 Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

c. Tes pengetahuan(kognitif)

Jaawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dan komponen kebugaran jasmani.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, denmgan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK(√)
1. Saling menolong dengan teman/pasangan	
2. Memberi semangat kepada teman /pasangan	
3. Mentaati peraturan	
4. Berlaku jujur	
5. Kesungguhan dalam melakukan aktivitas	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM KEBUGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan 4 komponen kebugaran jasmani? 2. Bagaimana cara melakukan latihan lari 2400 m? 3. Berapa jauh berlari dalam tes daya tahan kerja jantung pertemuan kali ini?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

LEMBAR SOAL PLILHAN GANDA

1. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan
 - a. Daya tahan otot
 - b. Daya ledak
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan
 - e. Kelincahan
2. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
 - a. Pusp up
 - b. Squat thrus
 - c. Angkat tubuh
 - d. Tarik tambang
 - e. Sit up
3. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
 - a. Derajat latihan
 - b. Intensitas latihan
 - c. Metode latihan
 - d. Efek latihan
 - e. Lama latihan

Kunci jawaban :

1. E
2. E
3. D

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK(√)
1. Saling menolong dengan teman/pasangan	
2. Memberi semangat kepada teman /pasangan	
3. Mentaati peraturan	
4. Berlaku jujur	
5. Kesungguhan dalam melakukan aktivitas	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM KEBUGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan 4 komponen kebugaran jasmani?				
2. Bagaimana cara melakukan latihan lari 2400 m?				
3. Berapa jauh berlari dalam tes daya tahan kerja jantung pertemuan kali ini?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Srandakan, 28 September 2016

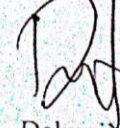
Mengetahui,

Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji



NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Pertemuan	: 2 x pertemuan
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: - Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba - Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba
Indikator Pencapaian	: - Mengklasifikasikan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan - Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahan narkoba. - Mengidentifikasi bahaya dari narkoba - Mengkategorikan peraturan perundangan tentang narkoba.
Karakter yang di kembangkan	: disiplin, tekun, tanggungjawab, kecintaan, percaya diri, dan saling menghargai.

Pertemuan ke	: 1
I. Tujuan Pembelajaran	: - Siswa mampu Mengklasifikasikan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan - Siswa mampu Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh melakukan tindakan penyalahan narkoba.
II. Materi Ajar	: Narkoba
III. Metode Pembelajaran	: - Inclusive (cakupan) - Demonstrasi - Ceramah - Part and whole (bagian dan keseluruhan)

IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan di kelas, disiapkan, berdoa, salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa. Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran Narkoba.</p> <p>1. Apa yang kalian ketahui tentang narkoba?</p> <p>2. Sebutkan salah satu jenis narkoba yang kalian ketahui?</p> <p>Topik/Masalah Materi : Selanjutnya hari ini kita akan belajar menerapkan budaya hidup sehat yaitu Narkoba</p>		15 menit
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran penerapan budaya hidup sehat yaitu Narkoba:</p> <p>a. Pengelompokan kelas</p> <p>pada tahap ini, siswa dibuat menjadi beberapa kelompok kecil untuk melakukan diskusi setelah nanti diberikan materi tentang Narkoba.</p> <p>b. Pemberian materi Narkoba.</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari tentang penerapan budaya hidup sehat (Narkoba) yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:</p> <p>b.1. Pengertian Narkoba</p> <p>Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah napza yang merupakan singkatan dari 'Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif'. Semua istilah ini, baik "narkoba" atau napza, mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai resiko kecanduan bagi penggunaanya. Menurut pakar kesehatan narkoba sebenarnya adalah psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini presepsi itu disalah gunakan akibat pemakaian yang telah diluar batas dosis.</p>	<div></div> <p>Ganja</p> <div></div> <p>Heroin</p>	65 menit

<p>b.2. Jenis-jenis Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • OPIAT atau Opium (candu) • MORFIN • HEROIN atau Putaw • GANJA atau kanabis • LSD atau lysergic acid atau acid, trips, tabs • KOKAIN • AMFETAMIN • SEDATIF-HIPNOTIK (Benzodiazepin/BDZ) • ALKOHOL • INHALANSIA atau SOLVEN <p>Salah satu contoh dari narkoba lihat gambar</p> <p>b.3. Efek-efek narkoba</p> <p>* Halusinogen , efek dari narkoba bisa mengakibatkan bila dikonsumsi dalam sekian dosis tertentu dapat mengakibatkan seseorang menjadi ber-halusinasi dengan melihat suatu hal/benda yang sebenarnya tidak ada / tidak nyata contohnya kokain & LTD</p> <p>* Stimulan , efek dari narkoba yang bisa mengakibatkan kerja organ tubuh seperti jantung dan otak bekerja lebih cepat dari kerja biasanya sehingga mengakibatkan seseorang lebih bertenaga untuk sementara waktu , dan cenderung membuat seorang pengguna lebih senang dan gembira untuk sementara waktu</p> <p>* Adiktif , Seseorang yang sudah mengkonsumsi narkoba biasanya akan ingin dan ingin lagi karena zat tertentu dalam narkoba mengakibatkan seseorang cenderung bersifat pasif , karena secara tidak langsung narkoba memutuskan syaraf-syaraf dalam otak ganja , heroin , putaw</p> <p>* Jika terlalu lama dan sudah ketergantungan narkoba maka lambat laun organ dalam tubuh akan rusak dan jika sudah melebihi takaran maka pengguna itu akan overdosis dan akhirnya kematian</p> <p>b.4. Ciri-ciri remaja yang mempunyai risiko lebih besar untuk menjadi penyalahguna Napza diantaranya :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurang giat belajar atau malas - Kurang cerdas (IQ 70-90) - Sulit konsentrasi atau mudah terpengaruh - Kurang percaya diri, rendah diri, citra diri negatif - Mudah kecewa dan mudah agresif atau destruktif 		
--	--	--

siswa disiapkan membentuk 4 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.		
---	--	--

- IV. Alat / Bahan

: *NoteBook*, LCD, Stopwatch
- Sumber Belajar

: - Infonarkoba.com.
- Wikipedia.id.org
- V. Penilaian

: Jenis : tes sikap(afektif), tes pengetahuan(kognitif).

Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:

- a. Tes sikap(afektif)
- Pengamatan saat mengikuti pembelajaran

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40$$

- b. Tes pengetahuan(kognitif)
- Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep penyalahgunaan Narkoba.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 60$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT (NARKOBA)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Mengklasifikasikan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan	1. Antusiasisme	10-40	
	2. Partisipasi	10-40	
	3. Kerjasama	10-20	
2. Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahan narkoba.			
3. Mengidentifikasi bahaya dari narkoba			
4. Mengkategorikan peraturan perundangan tentang narkoba.			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

LEMBAR SOAL DAN TES UNJUK KERJA

1. Apa kepanjangan dari Narkoba...
- a. ACQUIRED IMMUNA DAFICOANCY SYNDROMA

b. ACQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME

c. ALAT IMUNISASI DARI SOSIAL

d. ALAT KOMUNIKASI DALAM SENI

e. Narkotika dan obat/bahan berbahaya
2. Sebutkan salah satu jenis Narkoba ?
- a. Susu

b. Kopi

c. Agar-agar

d. Ganja

e. Jamu
3. Ciri-ciri remaja yang mempunyai risiko lebih besar untuk menjadi penyalahguna Napza diantaranya, kecuali...
- a. Kurang giat belajar atau malas

b. Kurang cerdas (IQ 70-90)

c. Rajin belajar

d. Suka hal-hal yang berbahaya

e. Sering bersenang-senang di pesta

Kunci jawaban:

- 1. e
- 2. d
- 3. c

JUMLAH NILAI
MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT (NARKOBA)

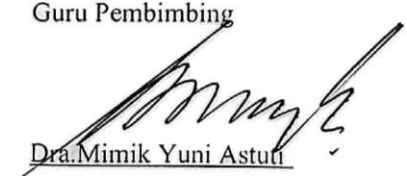
Indikator	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	40%	60%		
1. Mengklasifikasikan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan 2. Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahan narkoba. 3. Mengidentifikasi bahaya dari narkoba 4. Mengkategorikan peraturan perundangan tentang narkoba.				

JUMLAH NILAI
MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT (NARKOBA)

Indikator	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	40%	60%		
1. Mengklasifikasikan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan				
2. Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahan narkoba.				
3. Mengidentifikasi bahaya dari narkoba				
4. Mengkategorikan peraturan perundangan tentang narkoba.				

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / 1 (Gasal)
Pertemuan : 2 x pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

Satandar Kompetensi: Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras.

Indikator Pencapaian : - Melakukan teknik mengapung di air
- Melakukan teknik meluncur dan gerakan tungkai renang
- Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas

Karakter yang di kembangkan : tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan.

Pertemuan ke : 1

I. Tujuan Pembelajaran : -Siswa mampu melakukan teknik mengapung di air.
-Siswa mampu melakukan teknik meluncur dan gerakan tungkai renang gaya bebas
-Siswa mampu melakukan teknik bernafas renang

II. Materi Ajar : Renang gaya bebas

III. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
- Ceramah

- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Tugas dan Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran renang gaya bebas.</p> <p>1. Sebutkan nomor- nomor dalam renang?</p> <p>2. Berapa panjang kolam renang?</p> <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar teknik dasar renang gaya bebas .</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan berjalan memutari kolam renang dan sekali-sekali memasukkan kepala ke dalam air dan selanjutnya pemanasan dengan permainan “Tikus dan Kucing” dilanjutkan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, selanjutnya melakukan stretching.</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>△</p>	15 menit

<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran renang gaya bebas:</p> <p>b. Tahap Teknik Dasar <i>(Basic of Technic).</i></p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari gerak dasar renang gaya bebas yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:</p> <p>b.1. Posisi badan</p> <p><i>a. teknik posisi badan</i></p> <p>formasi siswa dibariskan satu bershaf menghadap bibir kolam dan berpegangan serta dilakukan secara bersamaan. Bila jumlah siswa lebih dari 20 orang maka dibariskan menjadi 3 bershaf menghadap bibir kolam dan dilakukan secara bergantian.</p> <p>teknik gerakan posisi badan renang gaya bebas adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posisi badan sejajar dan sedatar mungkin - tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya - hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun. - sikap kepala normal dan pandangan agak lurus ke 	<div data-bbox="792 904 1170 1166" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="748 1183 1003 1218">Teknik posisi badan</p>	<p>65 menit</p>
--	---	-----------------

depan.

b. Bentuk-bentuk latihan posisi badan/meluncur.

formasi siswa dibariskan satu bershaf membelakangi pinggir kolam dan berpegangan serta dilakukan secara bersamaan. Bila jumlah siswa lebih dari 20 orang maka dibariskan menjadi 3 bershaf membelakangi pinggir kolam dan dilakukan secara bergantian serta meluncur ke kolam yang berada di ujung.

- latihan terapung telungkup

Cara melakukan luncuran dengan posisi Kedua lengan di samping badan, ambil nafas dalam-dalam, rendahkan muka ke dalam air sehingga kedua telinga tertutup air, biarkan kedua tangan turun dari paha ke betis.

- latihan meluncur dengan pelampung.

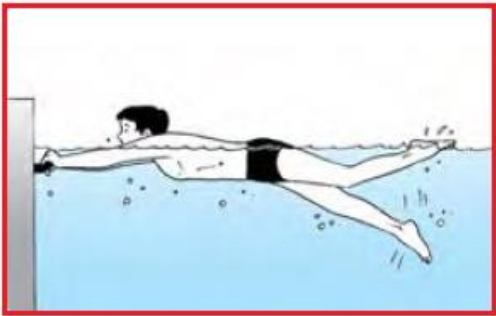
Cara melakukannya adalah pegang ujung pelampung dengan kedua tangan. Ambil nafas sedalam-dalamnya dan doronglah kedua kaki pada lantai ke depan, hingga tubuh membentuk posisi lurus terapung di permukaan



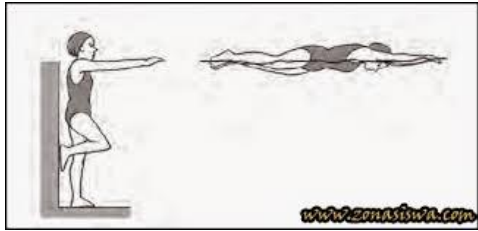


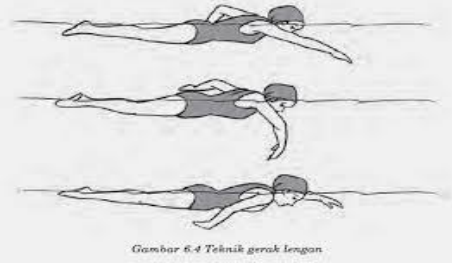
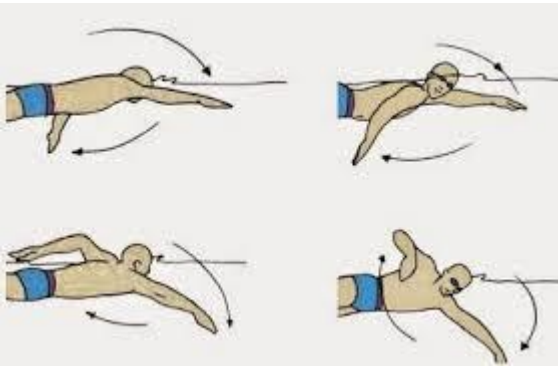
Teknik terapung terlungkup



latihan meluncur dengan pelampung.

<p>air. Luruskan kedua tungkai ke belakang.</p> <p>- latihan meluncur tanpa pelampung.</p> <p>Cara melakukan luncuran adalah siswa berdiri menghadap tepi dengan jarak kira-kira 2 meter. Luruskan kedua lengan ke depan, masukkan muka ke dalam air, dan doronglah kedua kaki ke lantai hingga meluncur ke depan.</p> <p>b.2. latihan gerakan kaki</p> <p>a. teknik gerakan kaki.</p> <p>formasi siswa dibariskan satu bershaf menghadap bibir kolam dan berpegangan serta dilakukan secara bersamaan. Bila jumlah siswa lebih dari 20 orang maka dibariskan menjadi 3 bershaf menghadap bibir kolam dan dilakukan secara bergantian.</p> <p>- sikap permulaan.</p> <p>Kedua lengan lurus bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan. Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam. Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air. Kepala menghadap ke depan</p>	 <p>teknik gerakan kaki.</p>	
---	---	--

<p>- gerakan</p> <p>Dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasn pergelangan kaki.</p> <p>Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas dan jangan terlalu tinggi, tetapi cukup dekat pada permukaan air. Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas dan yang ke bawah \pm 25-40 cm.</p> <p>b. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki.</p> <p>- gerak dasar menendang sambil duduk di pinggir kolam</p> <p>- gerak menendang sambil meluncur</p> <p>- gerak dsar menendang dan bernafas dengan pelampung.</p> <p>b.3. Latihan gerakan lengan</p> <p>latihan gerakan lengan dapat dilihat pada gambar di samping</p> <p>b.4. Bentuk-bentuk latihan gerakan lengan</p> <p>a. Meluncur sambil melakukan gerak dasar lengan.</p> <p>Pada latihan ini</p>	 <p>Gerakan tungkai</p>  <p>Latihan gerakan lengan</p> 	
--	--	--

<p>dikonsentrasikan pada gerak menarik dan mendorong air secara penuh, dari depan hingga pah, sementara tangan berada di bawah badan kira-kira 15 cm.</p> <p>b.5. Latihan pernapasan</p> <p><i>a. Teknik gerakan pernapasan.</i></p> <p>Teknik gerakan pernapasan dimulai dari sikap permulaan yaitu membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan. Selanjutnya memutar kepala ke kiri atau ke kanan, sehingga mulut di atas permukaan air untuk mengambil udara dan dapat dikombinasikan dengan gerakan lengan.</p> <p><i>b. bentuk-bentuk latihan gerakan pernapasan.</i></p> <p>Lakukan dengan terapung posisi telungkup. Kedua tangan memegang dinding kolam. Gunakan pelampung di antara kedua lutut. Ambil napas melalui mulut dan masukkan muka ke dalam air. Mata melihat ke depan sedikit. Usahakan jangan mengangkat kepala, buka</p>	<div data-bbox="748 231 1198 493">  <p>Gambar 6.4 Teknik gerak lengan</p> </div> <p>Meluncur sambil melakukan gerak dasar lengan.</p> <div data-bbox="748 600 1304 966">  </div> <p>Teknik gerakan pernapasan.</p>	
---	--	--

<p>mulut lakukan ambil napas melalui mulut dengan cepat, lalu masukkan lagi muka ke dalam air dan buang napas di dalam air.</p> <p>b.6. Latihan kombinasi gerak</p> <p>lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri, irama gerakan kaki harus disesuaikan dengan irama gerakan lengan. Lihat gamabar rangkaian renang gaya bebas.</p>	 <p>Latihan kombinasi gerak lengan dan kaki</p>	
<p>C. Penutup</p> <p>- Siswa dibariskan 4 berbanjar. Duduk dan saling memijat pundak temannya secara bergantian sambil mengevaluasi proses pembelajaran. Member tugas untuk pertemuan selanjutnya. Berdiri lagi, siswa disiapkan membentuk 4 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</p>	<p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>△</p>	10 menit

- I. Alat / Bahan

: kolam renang. peluit dan stopwatch.
- Sumber Belajar

: Muhajir. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan.
- Untuk SMA kelas X. (2006)
- II. Penilaian

: Jenis : Tes Perbuatan(psikomotorik), tes sikap(afektif), : tes pengetahuan(kognitif).
- Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:
- a. Tes Perbuatan (psikomotor):**
Lakukan pemanasan dengan pendekatan bermain dan masuk ke tahap-tahap pembelajaran teknik dasar renang yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Keterangan:
Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- b. Tes sikap(afektif)**
Mainkan keterampilan renang dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- c. Tes pengetahuan(kognitif)**
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dasar renang.

Keterangan:
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

$$\text{Nilai Tes Perbuatan} + \text{Tes Sikap} + \text{Tes Pengetahuan}$$

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR RENANG

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan teknik mengapung di air 2. Melakukan teknik meluncur dan gerakan tungkai renang 3. Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas 4. Teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok di pinggir kolam 5. Teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU TEKNIK DASAR RENANG

No	Perilaku yang diharapkan	Cek
1.	Bersikap Sportif	0-20
2.	Mematuhi tata tertib	0-20
3.	Menghormati guru dan kawan	0-20
4.	Melakukan dengan sungguh-sungguh.	0-20
5.	Kerjasama	0-20
	Jumlah nilai skor maksimal = 100	

LEMBAR SOAL DAN TES UNJUK KERJA
JUMLAH NILAI

1. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, oleh sebab itu dinamakan....

a. *Dog style*

d. *Crawl*

b. *Butterfly style*

e. *Dolpin style*

c. *Tiger style*
2. Posisi badan renang gaya bebas.....

a. Horizontal dengan air

d. Mengurangi tahanan kulit

b. Kepala lebih tinggi dari air

e. Posisi badan lebih tinggi dari kaki

c. Kepala masuk ke air kira 70 %

3. Tujuan terjun dari papan loncat adalah.....
- a. Mempelajari teknik loncat indah

d. Menjadi atlet loncat indah
- b. Melatih keberanian terjun ke kolam renang

e. salah satu materi renang
- c. menunjukkan teknik meloncat

Kunci jawaban:

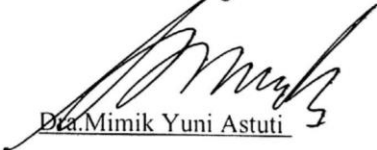
1. a
2. a
3. a

JUMLAH NILAI TEKNIK DASAR RENANG					
Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
1. Melakukan teknik mengapung di air					
2. Melakukan teknik meluncur dan gerakan tungkai renang					
3. Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas					
4. Teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok di pinggir kolam					
5. Teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam					
JUMLAH NILAI TEKNIK DASAR RENANG					
Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		

1. Melakukan teknik mengapung di air					
2. Melakukan teknik meluncur dan gerakan tungkai renang					
3. Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas					
4. Teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok di pinggir kolam					
5. Teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam					

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa



Dalmaji
NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : X / 1 (Gasal)
- Pertemuan : 1 x pertemuan
- Alokasi Waktu : 2 x 45 menit
- Standar Kompetensi : mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.
- Indikator Pencapaian : - Melakukan teknik melambungkan bola
- Melakukan teknik melempar dan menangkap bola dengan benar
 - Melakukan teknik memukul bola
 - Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
- Karakter yang dikembangkan : disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan, saling menghargai.

-
- I. Tujuan Pembelajaran : - Siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.
- Siswa mampu melakukan teknik memukul bola
 - Siswa dapat bermain dengan aturan yang dimodifikasi
 - dengan membaca literatur dan mengakses internet siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik, siswa mampu melakukan teknik memukul bola dan dapat bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

- II. Materi Ajar : Permainan Rounders (kasti)
- III. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
 - Demonstrasi
 - Part and whole (bagian dan keseluruhan)
 - Resiprokal (timbang-balik)
- IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 4 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran rounders.</p> <p>1. Apakah kalian pernah bermain kasti?</p> <p>2. Sebutkan salah satu teknik dalam permainan rounders?</p> <p>Topik/Masalah Materi : Selanjutnya hari ini kita akan belajar bermain rounders. “gajah dan semut” dan ‘sarung berantai”</p>	<div> <div> X X X X X X X X X X X X X X X X X X △ </div> <div>Gambar.1</div> </div>	15 menit
<p>A. Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan permainan</p> <p>Tahap Bermain</p> <p>Pada tahap ini bertujuan untuk mengkenalkan masalah gerak (<i>Movement Problem</i>) permainan rounders secara tidak langsung, dan cara permainan rounders yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap melempar, menangkap dan memukul bola serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran. Tujuan khusus dalam bermain rounders adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada</p> <p>3. Lomba lari sambung beregu batu. Setiap anak dalam satu kelompok harus mengambil batu yang berada</p>	<div> <div> <div> <div>XXXX</div> <div>QQQQ</div> <div>TTTTT</div> <div>VVVV</div> </div> <div> <div>X 😊</div> <div>Q 😊</div> <div>T 😊</div> <div>V 😊</div> </div> </div> <div>😊 : batu</div> <div>Gambar 3.</div> <div> <div> <div> <div>X X X</div> <div>Q Q Q</div> <div>↑</div> </div> <div> <div>X X X</div> <div>Q Q Q</div> <div>↑</div> </div> </div> <div>Gambar 4.</div> </div> </div>	65 menit

di sisi lapangan lain secara bergantian; gambar 4. Bentuk latihan bermain bola dengan mengoper dari bawah dan melempar bola ke cones sebagai tempat mencetak angka. dilanjutkan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, selanjutnya melakukan stretching, siswa dengan formasi 4 shaf.

B. Kegiatan Inti

- Tahap-tahap pembelajaran Rounders:

b. Tahap Teknik Dasar (Basic of Technic).

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari gerak dasar permainan rounders (melempar, menangkap dan memukul) yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

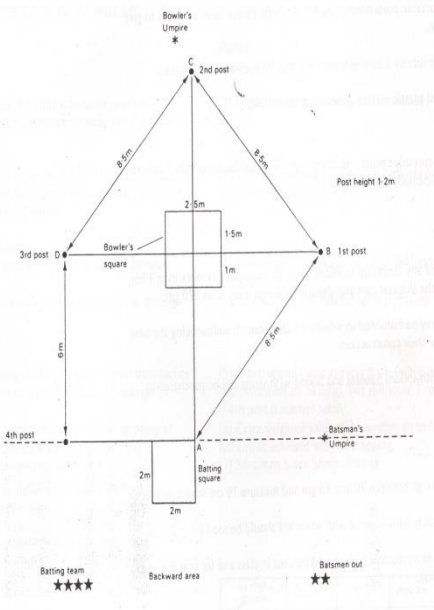
Untuk kegiatan **b.1** dan **b.2**, formasi siswa 6 bershaf yang setiap shaf di bagi menjadi 2 kelompok yang saling berhadapan dengan jarak 3-5 meter. Setelah melakukan lemparan siswa berlari kebelakang barisannya.

b.1. Latihan gerakan melambungkan bola.

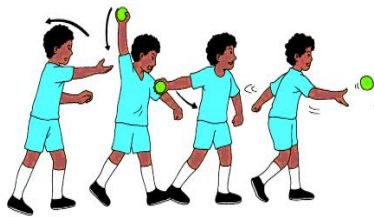
Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik melambungkan bola, sikap tangan dan kaki, gerakan tangan dan kaki serta pelepasan bola. Lihat gambar 5.

b.2. Latihan melempar dan menangkap bola

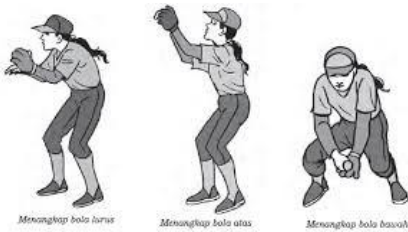
Dalam latihan ini terdiri dari kegiatan menangkap dan melempar bola. Oleh karena itu, untuk latihan ini sebaiknya dilakukan dengan teman. Yang harus diperhatikan yaitu selalu melihat bola, jemput bola secepat mungkin, perhatikan irama dan hitungan dan bola didekatkan ke badan. Lihat gambar 6.



Lapangan mini Rounders

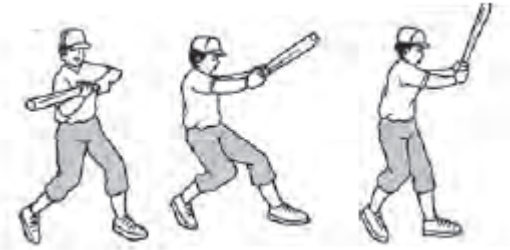
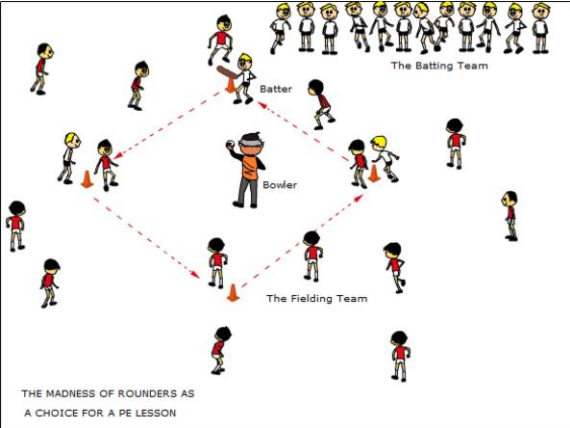


Latihan gerakan melambungkan bola



Latihan menangkap



<p>b.3. Latihan memukul bola. Tahap ini bertujuan memperkenalkan cara memukul bola melayang (<i>Sacrifice Fly</i>) dengan jarak 3-6 meter dan dikombinasi dengan arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima. Siswa melakukan secara bergantian menurut absen. Siswa absen 1 melakukan dan siswa absen 2 melakukan lemparan yang dilakukan secara bergantian Lihat gambar 7.</p> <p>b.4. Tahap bermain. Setelah siswa melakukan latihan teknik dasar permainan rounders (melempar, menangkap dan memukul) dengan teknik yang benar dan baik. Siswa diajak bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 9 siswa. Dan waktu pertandingan hanya 2 x 10 menit. Lihat gambar lapangan.</p> <p>Colling Down Siswa dengan formasi 4 bershaf, gerakan pelepasan sendi dan pelepasan otot. Dengan gerakan mengayunkan lengan kea rah atas. Sambil menarik nafas dan ayunkan lengan ke bawah sambil membungkuk dan dilepaskan. Dilakukan dengan rileks.</p>	<p>Latihan melempar</p>  <p>Latihan memukul</p> 	
<p>C. Penutup - Evaluasi proses Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang materi: 1. Mengapa siswa belum dapat menguasai secara maksimal dasar permainan rounders (melempar, menangkap dan memukul)?</p> <p>Rangkuman Bagi siswa yang pada waktu diadakan penilaian dan belum berhasil, maka diberi remidi.</p> <p>Tugas yang harus dikerjakan di rumah Bagi siswa yang belum berhasil</p>	<p> X X X X X X X X X X X X X X X X X X △ </p> <p>Gambar.11</p>	<p>10 menit</p>

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai = ----- X 20
Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN ROUNDERS

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.	1. Sikap awal	10-30	
	2. Gerakan dasar melempar dan menangkap bola.	10-30	
	3. Gerakan dasar memukul bola.	10-40	
2. Siswa mampu melakukan teknik memukul bola			
3. Siswa dapat bermain dengan aturan yang dimodifikasi			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU PERMAINAN ROUNDERS**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.	1. Menghormati wasit	0-20	
	2. Mematuhi tata tertib	0-20	
	3. Menghargai teman	0-20	
	4. Melakukan dengan sungguh-sungguh.	0-20	
	5. Kerjasama	0-20	
2. Siswa mampu melakukan teknik memukul bola			
3. Siswa dapat bermain dengan aturan yang dimodifikasi			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

**PENILAIANPEMAHAMAN KONSEP
PERMAINAN ROUNDERS**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.	1. Bagaimana arah bola saat melakukan lemparan?	0 – 20	
	2. Bagaimana posisi tangan saat menerima bola lambung?	0 – 20	
	3. Bagaimana cara mencuri base?	0 – 30	
2. Siswa mampu melakukan teknik memukul bola	4. Bagaimana cara mematikan dua pelari?	0 - 30	
3. Siswa dapat bermain dengan aturan yang dimodifikasi			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

LEMBAR SOAL PILIHAN GANDA

1. Rounders termasuk permainan.
- a. Bola kecil

b. Bola besar

c. Perorangan

d. Orang dewasa2.

e. Tradisional

2. Bentuk lapangan rounders adalah
 - a. Segi empat
 - b. Segi lima
 - c. Segi enam
 - d. Segitiga.
 - e. Persegi
3. Permainan rounders berasal dari Negara.
 - a. Amerika
 - b. Jepang
 - c. Belanda
 - d. Inggris
 - e. Swedia
4. Dalam permainan rounders setiap regu berjumlah pemain.
 - a. 11
 - b. 12
 - c. 9
 - d. 65
 - e. 10

Kunci jawaban :

1. A
2. B
3. D
4. B


**JUMLAH NILAI
PERMAINAN ROUNDERS**

Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
1. Siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.					
2. Siswa mampu melakukan teknik memukul bola					
3. Siswa dapat bermain dengan aturan yang dimodifikasi					


Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti
 NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji
 NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: Mempraktekkan keterampilan rangkaian gerak senam lantai, serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab dan menghargai teman.
Indikator Pencapaian	:Melakukan teknik gerakan senam lantai guling depan , guling belakang
Karakter yang dikembangkan	: Disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan, saling menghargai.

Tujuan Pembelajaran	: - Siswa mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik - Siswa mampu melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar - Dengan membaca buku literatur dan mengakses internet siswa mampu melakukan gerakan guling depan dan belakang dengan baik dan benar
I. Materi Ajar	: Senam lantai guling depan guling belakang
III . Metode Pembelajaran	: - Inclusive (cakupan) - Demontrasi

- Ceramah
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Tugas dan Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran senam lantai.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ada berapa macam senam lantai itu ? 2. Siapa atlit terbaik senam lantai di indonesia ? <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar salah satu teknik senam lantai yaitu guling depan dan guling belakang</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Statis dan dinamis - Di tambah gerakan penguatan <p>Tahap bermain :</p> <p>Siswa berpasangan, siswa yang satunya seperti posisi merangkak dan temannya memegang lututnya seperti orang mendorong grobak sorong .</p>	<div> XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △ </div> <div> X XXXX↑ X XXXX </div>	15 menit
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran guling depan dan guling belakang.</p> <p>Tahap Teknik Dasar</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari gerak guling depan dan belakang , siswa duduk jongkok kemudian kaki di tekuk</p>		

<p>dagu di tempelkan di lutut dan mencoba mengguling .</p> <p>Gerakan guling depan</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik guling depan :</p> <p>a. Sikap awal :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mengambil sikap awalan dengan berjongkok. -Posisi kedua kaki rapat. -Kedua tangan menumpu di atas matras. -Kedua tangan yang menumpu dibuka selebar bahu. -Dagu menempel di pangkal leher. <p>b. Sikap Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengangkat pantat lebih tinggi dari bahu. - Kedua kaki diluruskan. -Pandangan menuju ke arah perut. -Membentuk badan dan anggota badan menyerupai bulatan. -Meletakkan bahu pada matras. -Menggulingkan badan ke depan. -Melipat kedua lutut di depan perut saat berguling. <p>c. Sikap Akhir</p> <p>Sikap akhiran senam ini adalah kembali berdiri degan sikap sempurna.</p> <p>Gerakan guling belakang</p> <p>. a Sikap awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengambil posisi jongkok. - Pandangan ke arah perut. -Kedua tangan berada di samping telinga. -Kedua telapak tangan menghadap ke atas. <p>b.Sikap Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Melakukan gerakan berguling ke 	 <p>Gerakan guling ke depan</p>	<p>65 menit</p>
<p>b. Sikap Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Melakukan gerakan berguling ke 		

<p>belakang.</p> <p>-Badan disentuhkan ke matras, kedua kaki dilemparkan lurus ke belakang.</p> <p>-Kedua telapak tangan menyentuh dan menumpu matras.</p> <p>-Kedua kaki menyentuh matras.</p> <p>-Mendorong telapak tangan ke atas.</p> <p>c. Sikap Akhir</p> <p>Sikap akhiran senam ini adalah berdiri dengan sikap sempurna.</p>		
<p>C. Penutup</p> <p>Colling Down</p> <p>Siswa dengan formasi 2 bershaf, gerakan pelepasan sendi dan pelepasan otot. Dengan gerakan mengayunkan lengan kea rah atas. Sambil menarik nafas dan ayunkan lengan ke bawah sambil membungkuk dan dilepaskan. Dilakukan dengan rileks.</p> <p>- Evaluasi proses</p> <p>Dalam evaluasi proses disampaikan pertanyaan sebagai umpan balik tentang materi:</p> <p>1. Mengapa siswa belum dapat menguasai secara maksimal materi guling depan dan belakang ?</p> <p>Rangkuman</p> <p>Bagi siswa yang pada waktu diadakan penilaian dan belum berhasil, maka diberi remidi.</p> <p>Tugas yang harus dikerjakan di rumah</p> <p>Bagi siswa yang belum berhasil melakukan latihan, untuk remidi.</p> <p>Pesan pertemuan yang akan datang:</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>△</p>	10 menit

Untuk pertemuan yang akan datang kita akan belajar senam ritmik. siswa disiapkan membentuk 2 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.		
---	--	--

Metode : Diskusi, demonstrasi, penugasan, tanya jawab, komando.

Pendekatan : Keterampilan proses/ konseptual teaching and learning.

Sumber Pembelajaran : Alat : Aula, matras, peluit, senam lantai
Sumber : Senam dan metodik untuk SGO Depdikbud Jakarta tahun 1979

Penilaian : 1. Unjuk Kerja
2.TES UNJUK KERJA DAN SOAL

Tes Unjuk Kerja

No	Kriteria Yang Dinilai	Rentang Nilai
1	Melakukan rangkaian gerakan senam dari sikap awalan pelaksanaan dan akhiran guling depan, , cium lutut, guling belakang dilakukan dengan lancar sebanyak 2 kali melaksanakan rangkaian gerakan senam. Nilai maksimal 10, nilai terendah 6. Dengan artian ketidaklancaran melakukan gerakan mendapat pengurangan nilai 0,8 yang didapat dari selisih nilai 10 dan 6 dibagi 5 gerakan (10-6 = 4:5=0,8)	6-10
Nilai Maksimal		10

$$Nilai = \frac{Jumlah\ Nilai\ Dari\ 2\ x\ Melakukan}{2}$$

Contoh Soal :

3. Saat melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah ?
 - a. pinggang
 - b. punggung
 - c. panggul
 - d. kepala
 - e. tengkuk

2. Posisi badan saat akan melakukan mengguling ke belakang yang benar adalah ?
 - f. Membeakangi matras
 - g. Di samping matras
 - h. Di depan matras
 - i. Di sbelah kanan matras
 - j. Di sebelah kiri matras

Kunci Jawaban :

3. e.

4. a.

Srandakan, 28 September 2016

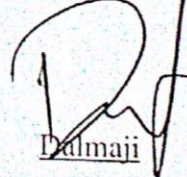
Mengetahui,

Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan aktifitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: - Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktifitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
Indikator Pencapaian	<div><div>- Melakukan latihan gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya.</div><div>- Melakukan latihan ayunan lengan dan anggota tubuh lainnya.</div><div>- Melakukan rangkaian ayunan lengan dan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya.</div></div>
Karakter yang dikembangkan:	Tekun,tanggung jawab,ketelitian,kerjasama,percaya diri,kecintaan

-
- I. Tujuan Pembelajaran

-Siswa mampu melakukan gerak langkah kaki dengan baik dan benar.

- Siswa mampu melakukan gerakan ayunan lengan dengan ayunan lengan

- Siswa mampu mengkombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

- Dengan membaca buku literatur dan mengakses internet siswa mampu melakukan gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan serta mengkombinasikan gerak langkah kaki dengan ayunan dengan baik dan benar
- II. Materi Ajar

: Aktivitas Ritmik
- III. Metode Pembelajaran

: - Inclusive (cakupan)

- Demonstrasi
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Resiprokal (timbang-balik)

IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran aktivitas ritmik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kalian pernah mengikuti senam SKJ? 2. Sebutkan salah satu teknik dalam senam ritmik? <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar tentang aktivitas ritmik yaitu gerak langkah kaki dan ayunan lengan.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan permainan</p> <p>Tahap Bermain</p> <p>Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (<i>Movement Problem</i>) aktivitas ritmik secara tidak langsung, dan cara aktivitas ritmik yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap gerak langkah kaki dan ayunan lengan serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran. Tujuan khusus dalam bermain aktivitas ritmik adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada :</p> <p>Lomba lari sambung beregu batu. Setiap anak dalam satu kelompok harus mengambil batu yang berada di sisi lapangan lain secar bergantian.</p> <p>dilanjutkan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, selanjutnya melakukan stretching, siswa dengan formasi 2 shaf.</p>	<div> <div> XXXXXXXXX XXXXXXXXX △ </div> <div> <div> <div>XXXX</div> <div>QQQQ</div> <div>TTTTT</div> <div>VVVV</div> </div> <div> <div>X😊</div> <div>Q😊</div> <div>T😊</div> <div>V😊</div> </div> </div> <div>😊 : batu</div> </div>	15 menit

<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran aktivitas ritmik:</p> <p>b. Tahap Teknik Dasar (<i>Basic of Technic</i>).</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari gerak dasar aktivitas ritmik (gerak langkah kaki) yang sistematis, seluruh kegiatan siswa dengan formasi 2 shaf. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:</p> <p>b.1. Latihan tegak langkah kaki dan gerak langkah kaki di tempat</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan gerak langkah kaki di tempat dengan hitungan 4 x 8 tangan digerakkan. Lihat gambar 5.</p> <p>b.2.Latihan gerak langkah kaki tangan di pinggang.</p> <p>Dalam latihan ini terdiri dari kegiatan gerak langkah di tempat terlebih dahulu tangan di pinggang hitungan 4 x 8. Lihat gambar 6.</p> <p>b.3. Latihan gerak langkah kaki kiri dan kanan.</p> <p>Tahap ini bertujuan memperkenalkan gerak langkah kaki kiri dan kanan tangan di pinggang hitungan 4 x 8.. Lihat gambar 7.</p> <p>b.4. Latihan gerak langkah kaki depan dan belakang.</p> <p>Tahap ini bertujuan memperkenalkan gerak langkah kaki depan dan belakang tangan di pinggang hitungan 4 x 8.. Lihat gambar 8.</p> <p>b.5. Latihan gerak langkah ke kiri dan ke kanan</p> <p>Tahap ini bertujuan memperkenalkan gerak langkah kaki ke kiri dan ke kanan tangan di pinggang hitungan 2 x 8. Setelah siswa dapat melakukan, langkah ditambah menjadi 2 step ke kiri dan 2 step ke kanan hitungan 2 x 8.</p> <p>b.6. Latihan gerak langkah ke depan dan ke belakang</p> <p>Tahap ini bertujuan memperkenalkan gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang tangan di pinggang hitungan 2 x 8. Setelah siswa dapat melakukan, langkah ditambah menjadi 2 step ke depan dan 2 step ke belakang hitungan 4 x 8.</p>		<p>65 menit</p>
--	---	-----------------

Bagi siswa yang belum berhasil melakukan latihan, untuk remidi.		
---	--	--

- V. Alat / Bahan

: peluit, stopwatch
- Sumber Belajar

: - Muhajir. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan.
- Untuk SMA kelas X. (2006)
- VI. Penilaian

: Jenis : Tes Perbuatan(psikomotorik), tes sikap(afektif), : tes pengetahuan(kognitif).
- Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:

- a. Tes Perbuatan (psikomotor):

Lakukan pemanasan dengan pendekatan bermain dan masuk ke tahap-tahap pembelajaran teknik dasar senam ritmik yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

X 50

Jumlah skor maksimal

- b. Tes sikap(afektif)

Mainkan keterampilan atletik dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

X 30

Jumlah skor maksimal

- c. Tes pengetahuan(kognitif)

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dasar senam ritmik.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA SENAM RITMIK

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Gerak senam kebugaran jasmani pada gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	1. Sikap awal.	10-15	
	2. Latihan melangkah.	10-30	
		10-40	
	3.Latihan ayunan lengan.	10-15	
	4. Sikap akhir		
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU SENAM RITMIK

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Gerak senam kebugaran jasmani pada gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	1. Disiplin	0-30	
	2. Semangat	0-20	
	3. Sopan santun	0-20	
	4. Tanggung jawab	0-30	
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

**RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP
TEKNIK DASAR SENAM RITMIK**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Gerak senam kebugaran jasmani pada gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	1. Jelaskan gerak melangkah dan ayunan lengan mengikuti irama?	0 – 50	
	2. Jelaskan gerak awal dan akhir gerak melangkah dan ayunan lengan?	0 – 50	
	Jumlah Nilai		

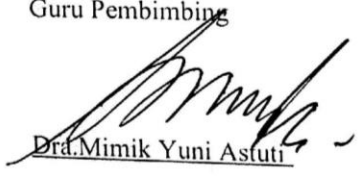
Jumlah skor maksimal : 100

**JUMLAH NILAI
TEKNIK DASAR SENAM RITMIK**

Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
Gerak senam kebugaran jasmani pada gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama					


Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji

NIM 13601244018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : X / 1 (Gasal)

Pertemuan : 1 x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Satandar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat , dan percaya diri.

Indikator Pencapaian : Mendemonstrasikan ketrampilan teknis dan taktis dalam salah satu permainan yaitu menendang bola dalam teknik sepak bola dengan teknik yang benar.

Karakter yang dikembangkan : disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, percaya diri, kecintaan, saling menghargai.

-
- I. Tujuan Pembelajaran : - Siswa mampu passing dan mengontrol bola
- Siswa mampu bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi
 - Dengan membaca literatur dan mengakses internet siswa mampu passing dan mengontrol bola dengan baik dan mampu bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi
- II. Materi Ajar : Sepak Bola (Teknik menendang dan mengontrol bola)
- III. Metode Pembelajaran : - Inclusive (cakupan)
- Demonstrasi
 - Ceramah
 - Part and whole (bagian dan keseluruhan)
 - Tugas dan Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan Belajar	Gambar / Formasi	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>- Siswa dikumpulkan , dibariskan menjadi 2 shaf, disiapkan, berdoa, dihitung , salam, presensi, apersepsi dan persepsi materi.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Dimulai dengan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Pertanyaan yang mengarah kepada pembelajaran teknik menendang dan mengontrol bola .</p> <p>1.Siapa nama pemain sepak bola dunia yang kalian ketahui?</p> <p>2.Ada berapa cara menendang dan mengontrol bola dalam permainan sepak bola?</p> <p>Topik/Masalah Materi :</p> <p>Selanjutnya hari ini kita akan belajar salah satu teknik dasar sepak bola yaitu teknik menendang dan mengontrol bola.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan gerakan yang mengarah pada kegiatan inti, siswa dengan formasi 3 bersab.</p>	<div><div>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX △ Kegiatan membuka</div></div>	15 menit

<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>- Tahap-tahap pembelajaran teknik menendang dan mengontrol bola:</p> <p>b. Tahap Teknik Dasar (<i>Basic of Technic</i>).</p> <p>Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak menendang dan mengontrol bola yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:</p> <p>Formasi siswa untuk kegiatan b.1, b.2, b.3 dan b.4 membentuk 2 berbanjar yang tiap banjar dibagi menjadi 2 kelompok yang saling berhadapan dan dilakukan secara bergantian. Siswa yang telah melakukan tendangan berlari ke belakang barisannya dan setelah itu divariasikan setelah melakukan tendangan siswa berlari ke barisan kelompok yang ada di depannya secara bergantian.</p> <p>b.1. Latihan perkenaan bola dengan sentuhan.</p> <p>Tahap ini bertujuan mengenal perkenaan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar dan siswa bisa merasakan dimana tempat bola akan disentuh.</p>	<div><div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div></div><div><div>↑</div><div>⊙</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div></div><div><div>↑</div><div>⊙</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div></div></div> <p>Gambar 2</p>	65 menit
---	--	----------

Kegiatan ini dilakukan berpasangan, siswa A melakukan perkenaan bola, siswa B menahan bola ke tempat perkenaan

b.2. Menendang bola

setelah siswa telah mengenal perkenaan bola. Maka dilanjutkan dengan tendangan. siswa A menedang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar lalu siswa B mengambil bola tendangan dengan tangan.dilakukan bergantian.

b.3. Menendang bola lalu dikontrol.

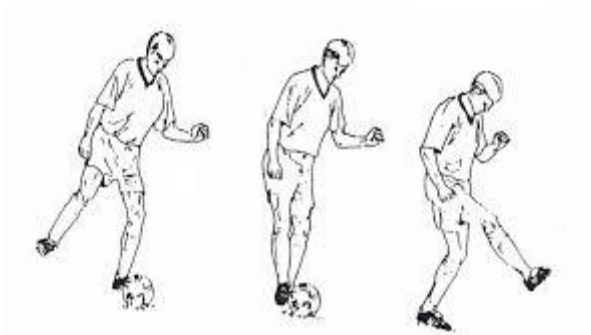
Setelah siswa dapat menendang menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar, lalu siswa dikenalkan dengan control bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar. Dilakukan secara bergantian.

b.4. Tahap bermain.

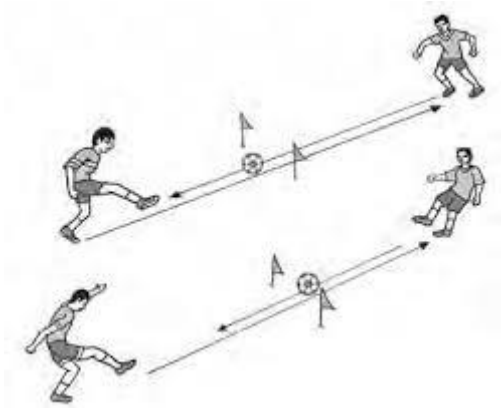
Setelah siswa melakukan latihan teknik menendang



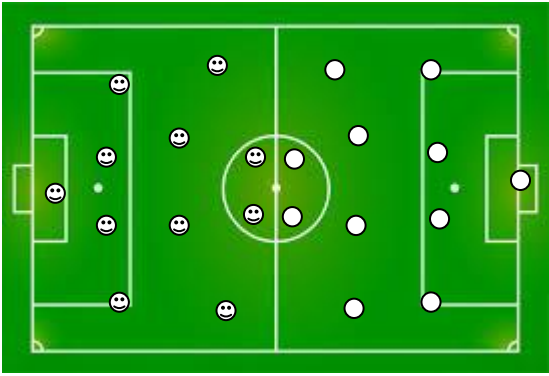
Perkenaan passing kaki dalam



Ayunan passing kaki dalam



Latihan passing masukan ke gawang

dan mengontrol bola dengan teknik yang benar dan baik. Siswa diajak bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 9 siswa. Permainan hampir mirip dengan Futsal tetapi cones digunakan sebagai gawang. Dan waktu pertandingan hanya 2 x 5 menit.		
C. Penutup - Siswa dibariskan 4 berbanjar. Duduk dan saling memijat pundak temannya secara bergantian sambil mengevaluasi proses pembelajaran. Member tugas untuk pertemuan selanjutnya. Berdiri lagi, siswa disiapkan membentuk 4 bershaf, berhitung, berdoa, salam dan dibubarkan.	<div>X X X X X X X X X X X X X X X X X X</div> <div>△</div> <div>Kegiatan penutup</div>	10 menit

V. Alat / Bahan : Bola sepak, cones, peluit, stopwatch.
Sumber Belajar : *Latihan Sepak Bola Metode Baru* (Pertahanan). Eric C. Pionir Jaya, Bandung.

VI. Penilaian : Jenis : Tes Perbuatan(psikomotorik), tes sikap(afektif), : tes pengetahuan(kognitif).
Bentuk Instrumen:(terlampir)

1. Teknik Penilaian:

a. Tes Perbuatan (psikomotor):

Lakukan pemanasan dengan pendekatan bermain dan masuk ke tahap-tahap pembelajaran teknik dasar Sepak Bola (Teknik menendang dan mengontrol bola) yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Keterangan:
Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

b. Tes sikap(afektif)

Mainkan keterampilan teknik dasar sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

c. Tes pengetahuan(kognitif)

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dasar Sepak Bola (Teknik Menendang dan mengontrol bola).

Keterangan:
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =	Nilai Tes Perbuatan + Tes Sikap + Tes Pengetahuan
--------------------------------------	---

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA (TEKNIK MENENDANG DAN MENGONTROL BOLA)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Menendang dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar	1. Teknik Gerakan	10-25	
	2. Posisi bola pada kaki	10-20	
	3. Arah Bola	10-30	
	4. Posisi badan, pandangan saat melakukan gerakan.	10-25	
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU TEKNIK DASAR SEPAK BOLA (TEKNIK MENENDANG DAN MENGONTROL BOLA)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
1. Menendang dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar	1. Menghormati wasit	0-20	
	2. Mematuhi tata tertib	0-20	
	3. Menghargai teman	0-20	
	4. Melakukan dengan sungguh-sungguh.	0-20	
	5. Kerjasama	0-20	
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi			
	Jumlah Nilai		

Jumlah skor maksimal : 100

LEMBAR SOAL PILIHAN GANDA

1. Lama waktu bermain sepak bola adalah...
- a. 2 x 30 menit

b. 2 x 40 menit

c. 2 x 45 menit

d. 2 x 50 menit

e. 2 x 60 menit

2. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat adalah?
- a. kaki bagian dalam

d. tumit

b. kaki bagian luar

e. kura-kura kaki

c. punggung kaki
3. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh adalah?
- a. kaki bagian dalam

d. tumit

b. kaki bagian luar

e. kura-kura kaki

c. punggung kaki

Kunci jawaban:

1. c
2. a
3. c

JUMLAH NILAI
TEKNIK DASAR SEPAK BOLA (TEKNIK MENENDANG DAN MENGONTROL BOLA)

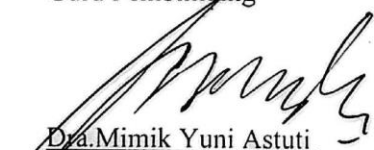
Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
1. Menendang dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar.					
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi					

JUMLAH NILAI
TEKNIK DASAR SEPAK BOLA (TEKNIK MENENDANG DAN
MENGONTROL BOLA)


Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	Jumlah	Keterangan
	50%	30%	20%		
3. Menendang dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki serta kaki bagian luar.					
4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi					

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji
NIM 13601244018

CATATAN PROSES PEMBELAJARAN HARIAN							
Hari, tanggal	Kelas	Jam	Materi pelajaran dan uraian kegiatan pembelajaran	Kegiatan Belajar	Alat peraga/Media pembelajaran	Evaluasi	Keterangan
Jumat 22 Juli 2016	X4	II I - I X	sosialisasi silabus dan SK, KD, dan kriteria minimum	presentasi	laptop, LCD,		
	X3	V - V I	sosialisasi silabus dan SK, KD, dan kriteria minimum	presentasi	laptop, LCD,		
Senin, 25 Juli 2016	X2	II I - I X	sosialisasi silabus dan SK, KD, dan kriteria minimum	presentasi	laptop, LCD,		
Jumat, 29 Juli 2016	X4	II I - I X	sepak bola (teknik menendang dan mengontrol)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan passing dan control dilanjutkan dengan permainan dan pengambilan nilai	bola, cones, peluit, stopwath	tes passing satu-satu	semua siswa tuntas
	X3	V - V I	bola basket (teknik passing)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan passing dan control dilanjutkan dengan permainan dan pengambilan nilai	bola basket, cones, peluit stopwath	tes passing satu-satu	semua siswa tuntas
Senin, 1 Agustus 2016	X2	II I - I X	rounders	siswa melakukan pemanasan dan dilanjutkan dengan lempar tangkap dan kemudian masuk ke permainan dan dilanjutkan pengambilan nilai	bola tenis, stick soft ball, keset, cones, peluit, stopwath	tes lempar tangkap satu-satu	semua siswa tuntas
Jumat, 5 Agustus 2016	X4	II I - I X	atletik (lompat jauh)	siswa pemanasan kemudian latihan gerakan lompat jauh dan pengambilan nilai lompat jauh	cones, peluit, stopwacht, keset	unjuk kerja siswa satu-satu	semua siswa tuntas
	X3	V	atletik (siswa pemanasan kemudian	cones,	unjuk	semua

		- V I	start jongkok)	latihan gerakan start jongkok yang dilanjutkan dengan sprint	peluit, stopwatch,	kerja siswa satu-satu	siswa tuntas
Senin, 8 Agustus 2016	X2	II I - I X	senam ketangkasan (guling depan, guling belakang)	siswa pemanasan kemudian latihan giling depan dan belakang	peluit, stopwatch, matras	unjuk kerja siswa satu-satu	semua siswa tuntas
Jumat, 12 Agustus 2016	X4	II I - I X	kebugaran jasmani (cooper test)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan lari 2400 m	peluit, stopwatch	cooper test	semua siswa tuntas
	X3	V - V I	aktivitas ritmik	siswa pemanasan dilanjutkan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan	peluit, stopwatch, tape recorder, laptop	unjuk kerja kelompok	semua siswa tuntas
Senin, 15 Agustus 2016	X2	II I - I X	sepak bola (teknik menendang dan mengontrol)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan passing dan control dilanjutkan dengan permainan dan pengambilan nilai	bola, cones, peluit, stopwatch	tes passing satu-satu	semua siswa tuntas
Jumat, 19 Agustus 2016	X4	II I - I X	bola basket (teknik passing)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan passing dan control dilanjutkan dengan permainan dan pengambilan nilai	bola basket, cones, peluit stopwatch	tes passing satu-satu	semua siswa tuntas
	X3	V - V I	senam ketangkasan (guling depan, guling belakang)	siswa pemanasan kemudian latihan giling depan dan belakang	peluit, stopwatch, matras	unjuk kerja siswa satu-satu	semua siswa tuntas
Senin, 22 Agustus 2016	X2	II I - I X	atletik (start jongkok)	siswa pemanasan kemudian latihan gerakan start jongkok yang dilanjutkan dengan sprint	peluit, stopwatch,	unjuk kerja siswa satu-satu	semua siswa tuntas
Jumat, 26 Agustus 2016	X4	II I - I X	aktivitas ritmik	siswa pemanasan dilanjutkan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan	peluit, stopwatch, tape recorder, laptop	unjuk kerja kelompok	semua siswa tuntas

	X3	V - V I	sepak bola (teknik menendang dan mengontrol)	siswa melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan passing dan control dilanjutkan dengan permainan dan pengambilan nilai	bola, cones, peluit, stopwatch		
Senin, 29 Agustus 2016	X2	II I - I X	narkoba	siswa diberi materi dan berdiskusi kemudian dilanjutkan dengan presentasi di depan	laptop, LCD, ruang kelas		
Jumat, 2 September 2016	X4	II I - I X	narkoba	siswa diberi materi dan berdiskusi kemudian dilanjutkan dengan presentasi di depan	laptop, LCD, ruang kelas		
	X3	V - V I	narkoba	siswa diberi materi dan berdiskusi kemudian dilanjutkan dengan presentasi di depan	laptop, LCD, ruang kelas		
Senin, 5 September 2016	X2	II I - I X	narkoba	Ulangan harian	soal, kertas jawaban		semua siswa tuntas
Jumat, 9 September 2016	X4	II I - I X	narkoba	Ulangan harian	soal, kertas jawaban		semua siswa tuntas
			narkoba	Ulangan harian	soal, kertas jawaban		semua siswa tuntas

KISI-KISI PENULISAN SOAL ULANGAN HARIAN

Jenis Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kurikulum : KTSP



TAHUN 2016 / 2017

FORMAT KISI-KISI PENULISAN SOAL

Jenis Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kurikulum : KTSP

Alokasi Waktu : 90 menit
Jumlah Soal : 50 soal
Penulis : Dra. Mimik Yuni Astuti

No Urut	Kompetensi Dasar	Bahan/ Semester/ Kelas	Materi	Indikator Soal	Bentuk Tes	No Soal
1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Sepak Bola	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola.	Pilihan Ganda	8, 9, 10
2	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Bola Voli	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola voli.	Pilihan Ganda	26, 27, 28, 29, 30,
3	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Bola Basket	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket.	Pilihan Ganda	11, 12, 13. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,
4	Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.	Gasal / X	Kebugaran Jasmani	Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan.	Pilihan Ganda	1, 2, 3, 4,5,6,7,
5	Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Gasal / X	Atletik	Melakukan teknik salah satu nomor atletik	Pilihan Ganda	44, 45, 46
6	Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa	Gasal / X	Senam Ketangkasan	Melakukan gerakan rangkaian senam	Pilihan Ganda	23, 24, 25

	menggunakan alat.					
7	Mempraktikkan kombinasi gerak berirama (aktivitas ritmik).	Gasal / X	Senam Aerobik	Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak.	Pilihan Ganda	
8	Narkoba	Gasal / X	Narkoba	Melakukan evaluasi mandiri berdasarkan pola hidup sehat.	Pilihan Ganda	31,32,33,34,35,36,37,38, 39,40, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50.

FORMAT KISI-KISI PENULISAN SOAL

Jenis Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kurikulum : KTSP

Alokasi Waktu : 90 menit
Jumlah Soal : 10 soal
Penulis : Dra. Mimik Yuni Astuti

No Urut	Kompetensi Dasar	Bahan/ Semester/ Kelas	Materi	Indikator Soal	Bentuk Tes	No Soal
1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Sepak Bola	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola.	Esay	1, 2, 3
2	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Bola Voli	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola voli.	Esay	4, 5, 6
3	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar.	Gasal / X	Bola Basket	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket.	Esay	7,
4	Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.	Gasal / X	Kebugaran Jasmani	Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan.	-	
5	Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Gasal / X	Atletik	Melakukan teknik salah satu nomor atletik	-	
6	Mempraktikkan keterampilan	Gasal / X	Senam	Melakukan gerakan rangkaian senam	-	

	senam ketangkasan tanpa menggunakan alat.		Ketangkasan			
7	Mempraktikkan kombinasi gerak berirama (aktivitas ritmik).	Gasal / X	Senam Aerobik	Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak.	-	
8	Narkoba	Gasal / X	Narkoba	Melakukan evaluasi mandiri berdasarkan pola hidup sehat.	Esay	8, 9, 10



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI I SRANDAKAN

Alamat : Gerso Jl. Pandansimo Km 1 Trimurti Srandakan Bantul

UJIAN SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2016/2017

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kelas : X

Waktu : 90 menit.

Hari / Tanggal :.

A. PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal.
2. Tulislah terlebih dahulu nama, nomor absen, kelas (program/jurusan) pada lembar jawaban yang disediakan oleh pengawas.
3. Periksalah soal-soal baik halaman maupun nomor urut soalnya dengan teliti, bila ada halaman yang kurang atau kosong tukarkan pada pengawas.
4. Kerjakan soal dari yang mudah terlebih dahulu.
5. Periksalah jawaban anda sebelum diserahkan kepada pengawas mungkin ada yang belum dikerjakan atau mungkin kurang tepat jawabannya.

B. PETUNJUK KHUSUS

Berilah tanda silang (x) jawaban yang paling benar pada pilihan a, b, c, d atau e!

1. Denyut nadi normal manusia adalah antara.....

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a. 30 – 50 kali/menit | d. 60 – 80 kali/menit |
| b. 40 – 60 kali/menit | e. 70 – 90 kali/menit |
| c. 50 – 70 kali/menit | |

2. Tes cooper yaitu berlari dengan jarak tempuh....

- | | |
|------------|------------|
| a. 2.300 m | d. 2.600 m |
| b. 2.400 m | e. 2.500 m |

- c. 2.500 m
3. *Harvard test* yaitu suatu tes kebugaran yang berbentuk.....
- a. naik turun bangku selama 1 menit
 - b. lari dengan jarak 2.400 m
 - c. push-up
 - d. sit - up
 - e. back - up
4. Penyakit yang diakibatkan kurang gerak adalah.....
- a. jantung koroner
 - b. rabun senja
 - c. bisul
 - d. panu
 - e. disentri
5. Penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia.....
- a. Hipertensi
 - b. Jantung
 - c. diabetes mellitus
 - d. Tekanan darah tinggi
 - e. usus bubtu
6. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan.....
- a. daya tahan tubuh
 - b. kelentukan persedian
 - c. kekuatan otot
 - d. kecepatan
 - e. kelincahan
7. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak adalah....
- a. kekurangan gizi
 - b. kekurangan protein
 - c. kurang aktif bergerak.
 - d. kekurangan kalori
 - e. kekurangan lemak
8. Lama waktu bermain sepak bola adalah...
- a. 2 x 30 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 50 menit
 - e. 2 x 60 menit
9. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat adalah?
- a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. tumit
 - e. kura-kura kaki

10. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh adalah?
- a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. tumit
 - e. kura-kura kaki
11. Komposisi dan registrasi pemain bola basket satu regu adalah..
- a. 5 pemain
 - b. 6 pemain
 - c. 7 pemain
 - d. 11 pemain
 - e. 12 pemain
12. Pertandingan bola basket dapat dimainkan 2 x 20 menit atau dapat juga dimainkan dengan...
- a. 4 x 8 menit
 - b. 4 x 10 menit
 - c. 4 x 12 menit
 - d. 4 x 14 menit
 - e. 4 x 15 menit
13. Tujuan permainan bola basket adalah...
- a. memasukkan bola ke ring lawan
 - b. menjaga daerah pertahanan
 - c. menunjukkan teknik yang indah
 - d. menghalangi pergerakan lawan
 - e. memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
14. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat sering disebut?
- a. *chest pass*
 - b. *side pass*
 - c. *over head pass*
 - d. *jeveline pass*
 - e. *bound pass*
15. Perkenaan bola dengan tangan pada saat *passing* dalam permainan bola basket...
- a. bagian telapak tangan
 - b. bagian jari-jari tangan
 - c. bagian ujung-ujung jari tangan
 - d. seluruh bagian tangan
 - e. bagian ruas jari-jari tangan
16. Pada saat akan melakukan *passing*, gerakan kaki berada di...
- a. belakang
 - d. atas

b. samping e. depan

c. serong

17. Teknik yang digunakan mengoper bola dengan pantulan sering disebut?

a. *chest pass* d. *jeveline pass*

b. *side pass* e. *bound pass*

c. *over head pass*

18. Jarak yang digunakan untuk megoper bola dengan pantulan ke teman kira-kira...

a. 1 meter d. 4 meter

b. 2 meter 5. Meter

c. 3 meter

19. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh sering disebut?

a. *chest pass* d. *jeveline pass*

b. *side pass* e. *bound pass*

c. *over head pass*

20. *Drible/dribbling* adalah salah satu teknik ...

a. menggiring bola d. menembak bola

b. menendang bola e. mengoper bola

c. melihat bola

21. Menggiring bola adalah suatu usaha untuk...

a. membawa bola menuju ke lapangan lawan

b. membawa bola menuju ke lapangan sendiri

c. menggiring bola menuju ke meja wasit

d. menggiring bola agar bisa melewati teman

e. menampilkan kemampuan menggiring bola

22. Cara menggiring bola yang benar adalah dengan...

a. satu jari d. satu tangan

b. lima jari e. dua tangan

- c. dua lengan
23. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah...
- a. pinggang
 - b. punggung
 - c. panggul
 - d. kepala
 - e. tengkuk
24. Sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan posisi?
- a. kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b. kedua kaki rapat ke atas
 - c. badan tegak di atas
 - d. badan dan kaki lurus
 - e. kedua lengan menopang pinggul
25. Istilah lain berdiri dengan kepala?
- a. *handstand*
 - b. *forward roll*
 - c. *back roll*
 - d. *tiger sprong*
 - e. *head stand*
26. Komposisi dan registrasi pemain bola voli satu regu adalah..
- a. 6 pemain
 - b. 9 pemain
 - c. 10 pemain
 - d. 11 pemain
 - e. 12 pemain
27. Pemain yang berfungsi sebagai pemain bertahan disebut....
- a. *defender*
 - b. *offensive*
 - c. *set-upper*
 - d. *libero*
 - e. *arounder*
28. Posisi lengan saat melakukan *passing* bawah permainan bola voli adalah...
- a. lengan dibengkokkan
 - b. lengan ditegangkan
 - c. lengan diluruskan
 - d. siku-siku dibengkokkan
 - e. lengan ditarik ke depan
29. Lama waktu bermain bola voli adalah...
- a. 2 x 30 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 50 menit
 - e. tidak ada batasan waktu

30. Nama induk organisasi bola voli di Indonesia adalah...

- a. PBVSI
- b. PERBASI
- c. PSSI
- d. PBSI
- e. PERSIBA

31. Apa kepanjangan dari Narkoba...

- a. ACQUIRED IMMUNA DAFICOANCY SYNDROMA
- b. ACQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME
- c. ALAT IMUNISASI DARI SOSIAL
- d. ALAT KOMUNIKASI DALAM SENI
- e. Narkotika dan obat/bahan berbahaya

32. Istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah

- a. Napza
- b. Nopzo
- c. Narkotika
- d. Psikotropika
- e. Obat-obatan

33. Yang termasuk jenis pil koplo, *kecuali*..

- a. B.K
- b. Lezotan
- c. Magadon
- d. Inex
- e. Nipam

34. Bagaimana bentuk ganja/cimeng?

- a. Kertas kering
- b. Daun kering
- c. Kelapa hijau
- d. sayur kering
- e. Daun bakar

35. Yang termasuk jenis Inex, ecstasy dan blackheart adalah..

- a. B.K
- b. Lezotan
- c. Magadon
- d. Gober
- e. Nipam

36. Yang tidak termasuk istilah gaul Narkoba....

- a. Stock
- d. Ngepam

- b. Jokul
- c. Seember
- e. kentang

37. Ciri-ciri remaja yang mempunyai risiko lebih besar untuk menjadi penyalahguna Napza diantaranya, kecuali...

- a. Kurang giat belajar atau malas
- b. Kurang cerdas (IQ 70-90)
- c. Rajin belajar
- d. Suka hal-hal yang berbahaya
- e. Hiperaktif dan bengal

38. Ciri umum anak pengguna narkoba..

- a. Kurang giat belajar atau malas
- b. Kurang cerdas (IQ 70-90)
- c. Rajin belajar
- d. Suka berbohong
- e. Sering bersenang-senang di pesta

39. Pemerintah memberlakukan Undang-Undang untuk penyalahgunaan psikotropika yaitu

- a. UU No.5 tahun 1997
- b. UU No.6 tahun 1997
- c. UU No.7 tahun 1997
- d. UU No.8 tahun 1997
- e. UU No.9 tahun 1997

40. Pemerintah memberlakukan Undang-Undang untuk penyalahgunaan narkotika yaitu

- a. UU No.5 tahun 1997
- b. UU No.6 tahun 1997
- c. UU No.21 tahun 1997
- d. UU No.22 tahun 1997
- e. UU No.23 tahun 1997

41. Ada berapa pasal dalam uu no tahun 1997 tentang psikotropika....

- a. 3
- b. 4
- c. 5
- d. 6
- e. 7

42. Sanksi pidana bagi Barang Siapa Secara Tanpa Hak, Memiliki, Menyimpan dan /atau Membawa.

- a. Min 10 Th dan Max Rp 100.000.000,-
- b. Min 11 Th dan Max Rp 200.000.000,-
- c. Min 12 Th dan Max Rp 100.000.000,-
- d. Min 5 Th dan Max Rp 200.000.000,-
- e. Min 5 Th dan Max Rp 100.000.000,-

43. Ada berapa pasal dalam uu no tahun 1997 tentang narkotika.....

- a. 3
- b. 4
- c. 5
- d. 6
- e. 7

44. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah...

- a. start jongkok
- b. start berdiri
- c. start menengah
- d. start panjang
- e. start pendek

45. Nomor-nomor lari jarak pendek yang diperlombakan?

- a. 100 m, 200 m, 400 m
- b. 100 m, 200 m, 800 m
- c. 200 m, 300 m, 400 m
- d. 200 m, 400 m, 800 m
- e. 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

46. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa...

- a. Romawi
- b. Inggris
- c. Athena
- d. Yunani
- e. Amerika Serikat

47. ciri-ciri orang yang habis menggunakan narkoba.

- a. Tidur
- b. Ngomong terus
- c. Berolahraga
- d. Solat
- e. Ke mal

48. Yang tidak termasuk akibat pemakaian Narkoba yaitu.....

- a. Organ-organ tubuh rusak
- b. Nafsu makan berkurang
- c. Cepat marah
- d. Mulut kering
- e. Mudah tertidur

49. Yang tidak termasuk Faktor orangtua yang ikut berperan menjadi pencetus remaja menjadi penyalahguna Napza adalah orangtua yang

- a. Kurang komunikatif dengan anak
- b. Tidak konsisten dengan janji-janji
- c. (permisif)
- d. Terlalu menuruti kemauan anak
- e. Tidak sepaham dalam hal mendidik anak

c. Tidak terlalu mengatur dan menuntut anak berprestasi

50. Kondisi dalam masyarakat juga mempengaruhi perilaku remaja yang berkaitan dengan penyalahgunaan Napza. Faktor-faktor tersebut yang tidak diantaranya?

- a. Napza mudah diperoleh
- b. Harga Napza semakin murah
- c. Adanya sikap tak acuh sehingga seolah-olah membiarkan remaja menyalahgunakan Napza
- d. Orang tu
- e. semua jawaban benar

---- SELAMAT MENGERJAKAN ----

DAFTAR HASIL PENILAIAN

KELAS : X2

L = 14, P = 12,

SEMESTER GANJIL 2016/2017

NO	NIS	NAMA	01/08/2016	08/08/2016	15/08/2016	22/08/2018	23/08/2016
			rounders	Senam lantai	sepak bola	basket	renang
1	1488	AULIA NURRAHMA A	15	-	4	20	-
2	1489	AWALIA RACHMADANI	-	7,6	-	20	-
3	1490	AYU SURYA NINGRUM	-	-	-	20	15
4	1491	BAGAS DWI NURCAHYO	20	8,4	5	23	15
5	1492	BAGUS SADEWO	-	-	-	-	15
6	1493	BANI SATRIO TIRTO H	17	7,6	4	20	-
7	1494	BERNADETUS VIGO N	20	7,6	5	26	-
8	1495	BIMA SAKTI ANNAJI	-		-	-	15
9	1496	BIMA YUDHA PRATAMA	19		4		
10	1497	BIMO ADI NUGROHO	-				15
11	1498	BUNGA SRI LESTARI	-	7,6	4	20	15
12	1499	CAHYA JATI P	19	8,4	4	20	
13	1500	CANDHRA WISNU	-				
14	1501	DEWI NUR PRATIWI	15	7,6	4		15
15	1502	DHANU NUGROHO	-	7,6			17
16	1503	DIAH ARI GUPITO	-			20	15
17	1504	DIAS MANISHARANI	15		4	20	-
18	1505	DIKKI CHANDRA S	20	8,4			15
19	1506	EGA GHAFAR RAHMAT	20	8,4	4	20	-
20	1507	EKA LATIFAH HANUM	15	-	4	20	26
21	1508	ELSA NAMIRA	14	7,6	4	20	-
22	1509	ERNI NURGIYANTI	15	-	4	20	15
23	1510	FAISAL ADHI WIRA	15	7,6	4	20	-
24	1511	FAJAR AHMAD FADHOLI	20	7,6	4	20	-
25	1512	FEBRI AMBARWATI	16	7,6	4	20	15
26	1513	FERMITA WINA R	16	7,6	4	20	15
PARAF GURU							

DAFTAR HASIL PENILAIAN

KELAS : X3

L = 12, P = 14,

SEMESTER GANJIL 2016/2017

NO	NIS	NAMA	29-07-16	05-08-16	12-08-16	19-08-16	25-08-16	26-08-16
			basket	Start jongkok	ritmik	Senam lantai	renang	sepakbola
1	1514	FARHAN NAUFAL A	20	0,4	75	7,6	15	4
2	1515	FITRI SETYO NUGROHO	-	-	-	-	15	4
3	1516	FITRIA NUR KHASANAH	20	0,45	75	7,6	-	4
4	1517	FITRIYANI	30	0,50	75	-	-	4
5	1518	GABY NABILLA	30	0,55	75	-	-	4
6	1519	HENDRI MASYRURI S	30	0,43	75	-	15	4
7	1520	HENI RAHMAWATI	-	0,49	75	7,6	-	4
8	1521	HERDANTIA RESMI A	20	0,50	75	7,6	15	4
9	1522	IHSAN FAHRUDIN	-	0,42	75	7,6	-	4
10	1523	IKA NOVITA SARI	-	-	-	-	15	4
11	1524	INDRA KRISMOKO	20	0,42	75	7,6	-	-
12	1525	INGGIT ASNANINGRUM	20	0,48	75	-	15	-
13	1526	INTANISA ZUFIYANTI	20	0,49	75	-	-	3
14	1527	IRSYAD DARUL FALAH	20	0,45	75	-	-	4
15	1528	ISNARIYANA	-	0,49	75	7,6	-	3
16	1529	KARUNIA RAHMAWATI	-	-	-	-	-	-
17	1530	LESTARI NUR FAJARWATI	20	0,50	75	7,6	-	4
18	1531	LUTFI KURNIA R	-	-	-	-	-	-
19	1532	MAULINA AMADA K	20	0,43	75	-	15	-
20	1533	MEGA SRI UTAMI	-	-	-	-	-	4
21	1534	MEI ARUMJANAHTI	20	0,50	75	-	15	-
22	1535	MELLANO BUDI S	25	0,40	75	-	15	4
23	1536	MOH. ABDUL ROSID	20	0,45	75	-	15	-
24	1537	MUH KHALID H	20	0,45	75	-	15	4
25	1538	M. NURAHMAN	20	0,43	75	-	15	4
26	1539	MURNI SHANTI ASIH	20	0,50	75	-	-	4
PARAF GURU								

DAFTAR HASIL PENILAIAN

KELAS : X4

L = 13, P = 13,

SEMESTER GANJIL 2016/2017

NO	NIS	NAMA	29-07-16	6-08-16	12-08-16	19-08-16	25-08-16	26-08-16
			sepakbola	Lompat jauh	Kebugaran	Start jongkok	renang	Ritmik
1	1540	NANANG RUDIYANTO	4	-	-	0,49	-	15
2	1541	NANDA CHOIRUDI	-	-	-	-	-	16
3	1542	NISA ERLIANA	4	1,84	26'59"	0,53	15	15
4	1543	NOVIAN TRI PAMUNGKAS	4	2,96	-	0,52	-	15
5	1544	NOVITA DAMAYANTI	4	1,45	29'20"	0,54	15	-
6	1545	NOVITA OCTAVIANI	4	1,68	29'28"	0,45	-	15
7	1546	NUR IKASARI	4	1,47	29'40"	-	-	15
8	1547	NURHUDA WAHYU AJI WIBOWO	4	2,56	24'20"	0,45	-	15
9	1548	NURUL CHASANA	4	1,56	27'23"	0,52	15	15
10	1549	RAAFIUD RISKY ALRASYD	4	2,93	20'00"	0,44	-	15
11	1550	RAHMA KURNIAWATI	-	-	-	-	15	15
12	1551	RAJIF DIENAL MAULANA	4	2,80	22'50"	0,42	-	15
13	1552	RENI NUR YULIANINGSIH	4	1,73	28'38"	0,53	-	-
14	1553	RENITA YUNINGSIH	4	1,50	28'33"	-	15	15
15	1554	RENNA FITRIANA	4	1,60	28'30"	0,50	15	-
16	1555	RETNO SETYOWATI	-	-	-	-	-	-
17	1556	RIDA MEVIANNA EKA SUCI	-	-	-	-	-	-
18	1557	RIFQY ARDIANSYAH	4	-	-	0,45	-	15
19	1558	RIKA KRISWANTO	4	2,75	22'20"	0,43	-	15
20	1559	RISKI WAHYU WIJAYANTO	5	4,25	-	0,40	-	15
21	1560	RIZAL EKA RAMADHAN	5	4,25	16'20"	0,41	-	15
22	1561	ROHMAT YULIANTO	4	2,85	16'29"	0,39	-	15
23	1562	SELVIA DEWI LARASATI	4	1,70	18'30"	0,49	15	15
24	1563	UMARDANA ADHSAN D	-	-	-	-	-	-

25	1588	MELNIA PUTRI*	-	-	26'30"	0,49	-	15
26	1589	HILAL SATYA PRANANDA*	-	-	-	0,49	-	15
PARAF GURU								

DAFTAR NILAI

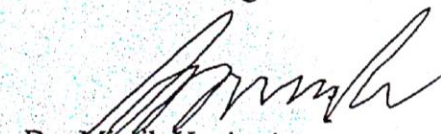
KELAS : X2
P = 12,
SEMESTER GANJIL 2016/2017

L = 14,

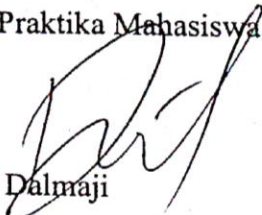
N O	NIS	NAMA	01-08-16	08-08-16	15-08-16	22-08-16	23-08-16	5-9-16
			rounders	Senam lantai	sepakbola	Basket	Renang	UHNarkoba
1	1488	AULIA NURRAHMA A	78	-	78	78	-	78
2	1489	AWALIA RACHMADANI	-	78	-	78	-	78
3	1490	AYU SURYA NINGRUM	-	-	-	78	78	78
4	1491	BAGAS DWI NURCAHYO	80	80	80	79	78	78
5	1492	BAGUS SADEWO	-	-	-	-	78	78
6	1493	BANI SATRIO TIRTO H	79	78	78	78	-	78
7	1494	BERNADETUS VIGO NOVINDA	80	78	80	79	-	78
8	1495	BIMA SAKTI ANNAJI	-	-	-	-	78	78
9	1496	BIMA YUDHA PRATAMA	79	-	78	-	-	-
10	1497	BIMO ADI NUGROHO	-	-	-	-	78	78
11	1498	BUNGA SRI LESTARI	-	78	78	78	-	78
12	1499	CAHYA JATI PAMUNGKAS	78	80	78	78	-	78
13	1500	CANDHRA WISNU WIBAWA	-	-	-	-		78
14	1501	DEWI NUR PRATIWI	78	78	78	-	78	78
15	1502	DHANU NUGROHO	-	78	-	-	80	78
16	1503	DIAH ARI GUPITO	-	-	-	78	78	78
17	1504	DIAS MANISHARANI	78	-	78	78	-	78
18	1505	DIKKI CHANDRA SAPUTRA	80	80	-	-	78	78
19	1506	EGA GHAFAR RAHMAT	79	80	78	78	-	78
20	1507	EKA LATIFAH HANUM	78	-	78	78	78	78
21	1508	ELSA NAMIRA	78	78	78	78	-	78
22	1509	ERNI NURGIYANTI	78	-	78	78	78	78
23	1510	FAISAL ADHI WIRA KUSUMA	78	78	78	78	-	78
24	1511	FAJAR AHMAD FADHOLI	78	78	78	78	-	78
25	1512	FEBRI AMBARWATI	78	78	78	78	78	78
26	1513	FERMITA WINA RAMASARI	78	78	78	78	78	78
PARAF GURU								

Srandakan, 25 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuniasti
NIP. 19560616 198303 2005

Praktika Mahasiswa


Dalmaji
NIM 13601244018

DAFTAR NILAI

KELAS : X3

P = 14,

SEMESTER GANJIL 2016/2017

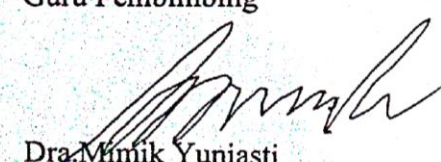
L = 12,

N O	NIS	NAMA	29-08-16	05-08-16	12-08-16	19-08-16	25-08-16	26-08-16	
			Baske t	Start jongko k	ritmi k	Sena m lantai	renan g	sepakbol a	
1	1514	FARHAN NAUFAL ANDERA	78	78	78	78	78	78	
2	1515	FITRI SETYO NUGROHO	-	-	-	-	78	78	
3	1516	FITRIA NUR KHASANAH	78	78	78	78	-	78	
4	1517	FITRIYANI	78	78	78	-	-	78	
5	1518	GABY NABILLA	78	78	78	-	-	78	
6	1519	HENDRI MASYRURI SAPUTRA	78	78	78	-	78	78	
7	1520	HENI RAHMAWATI	-	78	78	78	-	78	
8	1521	HERDANTIA RESMI ANDARTI	78	78	78	78	78	78	
9	1522	IHSAN FAHRUDIN	-	80	78	78	-	78	
10	1523	IKA NOVITA SARI	-	-	-	-	78	78	
11	1524	INDRA KRISMOKO	78	80	78	78	-	-	
12	1525	INGGIT ASNANINGRUM	78	78	78	-	78	-	
13	1526	INTANISA ZUFİYANTI	78	78	78	-	-	77	
14	1527	IRSYAD DARUL FALAH	78	78	78	-	-	78	
15	1528	ISNARIYANA	-	78	78	78	-	77	
16	1529	KARUNIA RAHMAWATI	-	-	-	-	-	-	
17	1530	LESTARI NUR FAJARWATI	78	78	78	78	-	78	
18	1531	LUTFI KURNIA RAMADHAN	-	78	-	-	-	-	
19	1532	MAULINA AMADA KHOIRONA	78	79	78	-	78	-	
20	1533	MEGA SRI UTAMI	-	78	78	-	-	78	
21	1534	MEI ARUMJANAHTI	78	78	78	-	78	-	
22	1535	MELLANO BUDI SAPUTRA	80	80	78	-	78	78	
23	1536	MOH. ABDUL ROSID	78	78	78	-	78	78	
24	1537	MUH KHALID HARDIANSYAH	78	78	78	-	78	78	
25	1538	MUHAMMAD NURAHMAN	78	78	78	-	78	78	
26	1539	MURNI SHANTI ASIH	78	78	78	-	-	78	
PARAF GURU									

Srandakan, 25 September 2016

Mengetahui,

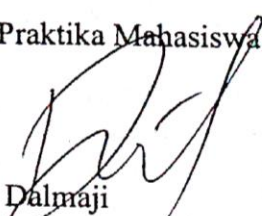
Guru Pembimbing



Dra. Minik Yuniasti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktika Mahasiswa



Dalmaji

NIM 13601244018

DAFTAR NILAI

KELAS : X4
SEMESTER GANJIL 2016/2017

L = 13, P = 13,

NO	NIS	NAMA	29/7/16	5/8/16	12/8/16	19/8/16	25/8/16	26/8/16	9/9/16
			Sepak bola	Lompat jauh	Kebugaran	Bola basket	renang	Senam ritmik	narkoba
1	1540	NANANG R	78	-	78	78	78	78	78
2	1541	NANDA C	-	-	-	-	-	78	78
3	1542	NISA E	78	78	78	78	78	-	78
4	1543	NOVIAN t	78	78	78	78	-	-	78
5	1544	NOVITA D	78	78	78	78	-	-	78
6	1545	NOVITA O	78	78	78	78	-	78	78
7	1546	NUR I	78	78	78	78	78	-	78
8	1547	NURHUDA W	80	78	78	78	78	78	78
9	1548	NURUL C	78	78	80	78	78	-	78
10	1549	RAAFIUD R	78	78	-	-	-	78	78
11	1550	RAHMA K	-	78	80	78	78	-	-
12	1551	RAJIF D	78	79	78	78	-	78	-
13	1552	RENI N	78	8	78	78	-	-	77
14	1553	RENITA Y	78	78	78	78	-	-	78
15	1554	RENNA F	78	78	78	78	78	-	77
16	1555	RETNO S	-	78	-	-	-	-	-
17	1556	RIDA M	-	87	78	78	78	-	78
18	1557	RIFQY A	78	79	78	-	-	-	-
19	1558	RIKA K	78	80	79	78	-	78	-
20	1559	RISKI W	78	78	78	78	-	-	78
21	1560	RIZAL E	78	87	78	78	-	78	-
22	1561	ROHMAT Y	78	77	80	78	-	78	78
23	1562	SELVIA D	78	78	78	78	-	78	78
24	1563	UMARDANA	-	-	78	78	-	78	78
25	1588	MELNIA P	-	-	78	78	-	78	78
26	1589	HILAL S	-	-	78	78	-	-	78
PARAF GURU									

Srandakan, 25 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Dra. Minik Yuniasti

NIP. 19560616 198303 2005

Praktika Mahasiswa

Dalmaji

NIM 13601244018

DAFTAR HADIR SISWA

KELAS : X2
SEMESTER GANJIL 2016/2017


L = 14, P = 12,

N0	NIS	NAMA	1/08/16	8/8/16	15/8/16	22/8/16	23/8/16	29/8/16	30/8/16	5/9/16
1	1488	AULIA N A	√	i	√	√	A	√	A	√
2	1489	AWALIA R	p	i	A	√	A	A	√	√
3	1490	AYU SURYA N	P	P	P	√	A	√	√	√
4	1491	BAGAS D	√	√	√	√	√	√	A	√
5	1492	BAGUS S	p	P	p	i	A	√	√	√
6	1493	BANI S	√	√	√	√	A	√	A	√
7	1494	BERNADETUS	√	√	√	√	A	√	A	√
8	1495	BIMA S	p	P	P	i	A	√	√	√
9	1496	BIMA Y P	√	S	√	i	A	√	A	A
10	1497	BIMO ADI N	P	P	P	i	A	√	√	√
11	1498	BUNGA SRI	A	i	A	√	√	√	√	√
12	1499	CAHYA JATI P	√	√	√	√	A	√	A	√
13	1500	CANDIIRA W	P	p	P	i	A	√	A	√
14	1501	DEWI NUR	√	√	√	i	√	√	√	√
15	1502	DHANU N	i	√	i	i	√	√	√	√
16	1503	DIAH ARI G	P	P	P	√	A	√	√	√
17	1504	DIAS M	√	I	√	√	A	√	A	√
18	1505	DIKKI C	√	√	S	i	√	√	A	√
19	1506	EGA G	√	√	√	√	A	√	A	√
20	1507	EKA L	√	i	√	√	√	√	√	√
21	1508	ELSA N	√	√	√	√	A	√	A	√
22	1509	ERNI	√	i	√	√	A	√	√	√
23	1510	FAISAL A	√	√	√	√	A	A	A	√
24	1511	FAJAR A	√	√	√	√	A	√	A	√
25	1512	FEBRI A	√	√	√	√	√	√	√	√
26	1513	FERMITA W	√	√	√	√	√	√	A	√
PARAF GURU										

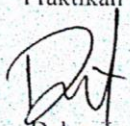
KETERANGAN : S = SAKIT
I = IJIN
A = ALPA

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616 198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmat
NIM 1360124401

DAFTAR HADIR SISWA

KELAS : X3
SEMESTER GANJIL 2016/2017

L = 12, P = 14,

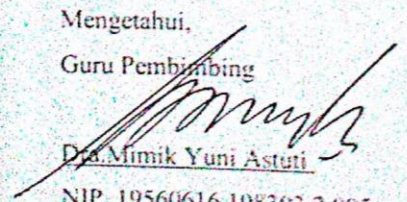
NO	NIS	NAMA	29/7/16	5/8/16	12/8/16	19/8/16	25/8/16	26-8-2016	2/8/16
1	1514	FARHAN N	√	√	√	√	√	√	√
2	1515	FITRI S	P	P	P	i	√	√	√
3	1516	FITRIA N	√	√	√	√	A	√	√
4	1517	FITRIYANI	√	√	√	i	A	√	√
5	1518	GABY N	√	√	√	S	A	√	√
6	1519	HENDRI M	√	√	√	i	√	√	√
7	1520	HENI R	i	√	√	√	A	√	√
8	1521	HERDANTIA R	√	√	√	√	√	√	√
9	1522	IHSAN F	P	√	√	√	A	√	√
10	1523	IKA N	P	P	P	i	√	√	√
11	1524	INDRA K	√	√	√	√	A	S	√
12	1525	INGGIT A	√	√	√	i	√	i	√
13	1526	INTANISA Z	√	√	√	i	A	√	√
14	1527	IRSYAD D	√	√	√	i	A	√	√
15	1528	ISNARIYANA	i	√	√	√	A	√	√
16	1529	KARUNIA R	P	P	P	i	A	S	√
17	1530	LESTARI N	√	√	√	√	A	√	√
18	1531	LUTFI K	P	P	P	i	A	i	√
19	1532	MAULINA A	√	√	√	i	√	i	√
20	1533	MEGA SRI UTAMI	P	P	P	i	A	√	√
21	1534	MEI A	√	√	√	i	√	i	A
22	1535	MELLANO B	√	√	√	i	√	√	√
23	1536	MABDUL R	√	√	√	i	√	i	√
24	1537	M KHALID H	√	√	√	i	√	√	√
25	1538	MUHAMMAD N	√	√	√	i	√	√	√
26	1539	MURNI S	√	√	√	s	s	√	√
PARAF GURU									

KETERANGAN : S = SAKIT
I = IJIN
A = ALPA

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing


Dwi Mimik Yuni Astuti

NIP. 19560616 198303 2 005

Praktikan Mahasiswa


Danni

NIM 13601244018

DAFTAR HADIR SISWA

KELAS : X4
SEMESTER GANJIL 2016/2017

L = 13, P = 13,

NO	NIS	NAMA	29/7/16	5/8/16	12/8/16	19/8/16	25/8/16	26/8/16	2/9/16
1	1540	NANANG R	√	A	s	√	A	√	√
2	1541	NANDA C	P	P	P	P	A	√	√
3	1542	NISA E	√	√	√	√	√	√	√
4	1543	NOVIAN T	√	√	A	√	A	√	A
5	1544	NOVITA D	√	√	√	√	√	S	√
6	1545	NOVITA O	√	√	√	√	A	√	√
7	1546	NUR I	√	√	√	i	A	√	√
8	1547	NURHUDA	√	√	√	√	A	√	√
9	1548	NURUL C	√	√	√	√	√	√	√
10	1549	RAAFIUD R	√	√	√	√	A	√	√
11	1550	RAHMA KU	P	P	P	P	√	√	√
12	1551	RAJIF D	√	√	√	√	A	√	√
13	1552	RENI N	√	√	√	S	S	S	√
14	1553	RENITA Y	√	√	√	√	√	√	√
15	1554	RENNA F	√	√	√	i	√	S	√
16	1555	RETNO S	P	P	P	P	A	√	A
17	1556	RIDA M	P	P	P	P	A	√	√
18	1557	RIFQY A	√	A	S	√	A	S	A
19	1558	RIKA K	√	√	√	√	A	√	√
20	1559	RISKI W	√	√	√	√	A	√	√
21	1560	RIZAL E	√	√	√	√	A	√	√
22	1561	ROHMAT Y	√	√	P	√	A	√	√
23	1562	SELVIA D	√	√	√	√	√	A	√
24	1563	UMARDANA	P	P	P	P	A	√	√
25	1588	MELNIA P	A	A	√	√	A	S	√
26	1589	HILAL	A	A	A	√	A	√	√
PARAF GURU									

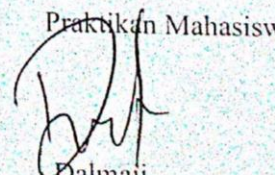
KETERANGAN : S = SAKIT
I = IJIN
A = ALPA

Srandakan, 28 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Dra. Mimik Yuni Astuti
NIP. 19560616-198303 2005

Praktikan Mahasiswa


Dalmaji
NIM 13601244018

Dokumentasi PPL SMA N 1 Srandakan



Suasana kegiatan kultum setelah sholat dhuha



Suasana kegiatan tadarus



Suasana pengajian saat kegiatan masa pengenalan lingkungan sekolah bagi siswa baru



Suasana kegiatan belajar mengajar penjas di dalam kelas



Suasana kegiatan belajar mengajar penjas di dalam kelas



Suasana kegiatan belajar mengajar penjas di dalam kelas



Suasana setelah mengajar di lapangan



Suasana mengajar penjas di lapangan.



Suasana membantu PBB.



Suasana saat persiapan pembelajaran penjas.



Suasana setelah pembelajaran penjas.



Suasana pembelajaran penjas senam lantai.



Suasana setelah penarikan PPL SMA N 1 Srandakan.